料理レシピ編

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-S251

Cook Book

野菜のカレー煮（P.101）

パナソニック株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

F0016-1M70
F0908-0
Printed in China

スチームオーブンレンジ

NE-S251

Panasonic

取扱説明書

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-S251

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- ■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ■ご使用前に「安全上のご注意」（4〜8ページ）は必ずお読みください。
- ■保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
- ■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検をご相談ください。
- ■保証とアフターサービスは、54ページをご覧ください。

下ごしらえも調理も…毎日の使いかた

自動

22ページ あたためる

2つのあたためを使い分けよう

ご飯やおかずをあたためる
22 24 ●スピーディーに
●お好み温度に
※40℃以下の設定のしかたは異なります。
26 ●あたためのコツ

あたため スタート 確定
押す

自動メニュー
スチームでしっとり
22 ●「1 スチームあたため」
牛乳やコーヒー、お酒などを
28 ●「3 飲み物」「4 酒かん」
中華まんをフワッとしっとり
28 ●「6 中華まんあたため」
フライや天ぷらをサクッと
30 ●「5 フライあたため」

あたため スタート 確定
まわして選び
押す

30 肉や魚を解凍する

自動メニュー
30 ●「2 スチーム解凍」

32 野菜をゆでる

ヘルシーメニュー
32 ●「10 ゆで葉果菜」「11 ゆで根菜」

34 自動メニューで調理する

34 ●自動メニュー一覧
35 ●予熱なしメニュー
●予熱ありメニュー
●ヘルシーメニュー（予熱なし）

手動

36 加熱する

レンジ
36 ●出力を使い分けよう「800～150W」
●しっとりと
●強火と弱火を組み合わせて

38 オーブンで焼く

オーブン
38 ●予熱ありで
●予熱なしで

40 発酵させる

オーブン
40 ●スチームを使って発酵させる「オーブン35℃・40℃」

40 グリルで焼く

グリル
40 ●魚などを

42 手動で加熱するとき

自分で時間などを合わせて…

オーブンレンジで
こんなことができます

●おもちは、オーブンの庫内が大きく、ヒーターと離れるため、焼くことができません。

デモモード（店頭用モード）：表示部に「デモモード」と表示されているときは調理できません➡ P.12
【解除方法】①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」800Wに合わせる。②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

目次

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。
■本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

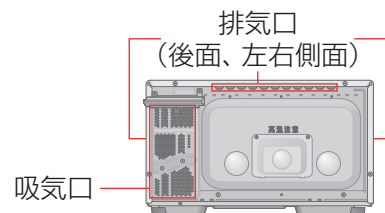
■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。

危険

本体内部は、高圧部があり、危険　次のことはしない

感電や発火、けがのおそれがあります

●自分で、修理や分解、改造をしない。
●吸気口や排気口、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障した場合や異物が本体に入ったらまず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

警告

吸気口や排気口をふさがない

火災の原因になります

■ごみやほこりが付いたときは、取り除いてください。
定期的なお手入れをおすすめします。

次の場所で使わない

●たたみや敷物（じゅうたん、テーブルクロスなど）の上、カーテンなど燃えやすい物や火気の近く。
（ヒーターによって高温になるため、引火や火災の原因になります）
●水のかかる場所。
（感電や漏電の原因になります）
●スプレー缶などの近く。
（ヒーターの熱で、引火や破裂のおそれがあります）

お手入れ時、次のことを守る

●電源プラグは抜く。
（感電のおそれがあります）
●庫内が冷めてからお手入れする。
（やけどやけがのおそれがあります）

アースは、確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電のおそれがあります

●アース線をアース端子に接続する。
また、転居などの際も忘れず取り付ける。
取り付けかたは➡ P.10

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。
（法令で禁止されています）

■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。➡ P.9

食品を加熱しすぎない

発火や発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない。
- ●少量や指定分量※1以外の食品。
- ●100g未満の食品を45～90℃設定であたためる場合。
- ●ふた、およびふた付きの容器で加熱しない。
- ➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱する。

●手動メニューの「レンジ」で加熱するときは、設定時間は控えめにする。
- ●少量の加熱時には様子を見ながら加熱する。（特にさつまいもなどの根菜類の加熱は気を付ける）

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。

飲み物などを加熱しすぎない（突沸に注意）

発火や発煙、加熱後取り出したあと、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●自動であたためる場合は
- ●飲み物（牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など）
  - ➡ 必ず、自動メニューの「3 飲み物」で、杯数を合わせて加熱する。
- ●お酒
  - ➡ 必ず、自動メニューの「4 酒かん」で、本数を合わせて加熱する。
- ●油脂の多い食品、液体（バターや生クリーム、オリーブオイルなど）
- ●粒入りのスープ
  - ➡ ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。

●手動メニューの「レンジ」で加熱するときは設定時間は控えめにする。
●広口で背の低い容器に8分目まで入れる。
（少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります）
●庫内中央に置く。（容器を端に置かない）
●加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる。

突沸

破裂を防ぐために気を付ける

破裂によるけが、やけどのおそれがあります

●レンジ（電波）を使う加熱時は
- ●卵は必ず割りほぐす。
- ●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる。
- ●ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す。

- ●ゆで卵（殻付き・殻なし）は加熱しない。
- ●密閉状態で加熱しない。（レンジ用のふたをするときは、すき間をあける）

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけどや感電、けがのおそれがあります

イラストは、実物と異なる場合があります。

次ページへつづく

安全上のご注意 （必ずお守りください）

⚠ 警告

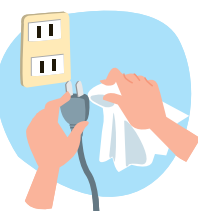
電源のプラグやコードは、次のことを守る

発火による火災や感電の原因になります

- 調理中に抜き差ししない。抜くときは、「取消」ボタンを押してから抜く。
- 高温部(排気口など)に近づけない。
  加工しない、曲げない、束ねない、はさみ込まない。
  電源コードを持って、引き抜かない。
  （破損やショートの原因になります）
- 傷が付いたら、使用しない。
- ぬれた手で抜き差ししない。
- コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

- 電源は、延長コードも含め定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。
  （異常発熱の原因になります）

〈タコ足配線は禁止〉

- 電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。
  （ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります）
- 根元まで確実に差し込む。
  （発熱の原因になります）
- 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。
  （絶縁劣化などで、火災の原因になります）

異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電のおそれがあります

- 異常・故障例
  - 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
  - 異常なにおいや音がする。
  - ドアに著しいガタや変形がある。
  - 触ると電気を感じる。

■すぐにコンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

壁などとの間はあけておく

- 本体の上面には、物を置かない。
  （過熱による焦げや変形の原因になります）

- 上面は20cm、左右各5cm以上あける。
  （壁などが過熱し、発火の原因になります）

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。
壁面とは、下表以上の距離を保ってください。

場　所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	5	5	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

次の処置をして、鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

転倒や落下をさせない

けがや感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。
■転倒防止金具C(別売)をご利用ください。➡ P.16

使用前に確認する

- 調理以外の目的には使用しない。（過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります）

- 庫内の包装材は取り出す。（焦げや変形、発火の原因になります）
- 鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す。（発火や発煙のおそれがあります）

庫内は、次のことに気を付ける

- 付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない。
  （発火や発煙、さびの原因になります。庫内が冷めてから、必ずふき取ってください）
- セラミックカバーや庫内底面に衝撃を加えたり、底面に水をかけたりしない。
  （破損してけがのおそれがあります）

ドアは、次のことに気を付ける

- 物をはさんだまま使わない。（電波漏れの原因になります）
- 調理中や調理後に、水をかけない。（割れて、けがの原因になります）

- 開閉時は指のはさみ込みに注意する。（けがのおそれがあります）

給水タンクは、ひび割れや欠けがあるときは使わない

水漏れによる漏電や感電の原因になります

■万一、ひび割れたり、欠けたりしたら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

イラストは、実物と異なる場合があります。

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 注意

お弁当をあたためるときは気を付ける

●直接「あたため」ボタンを押してあたためない。
（容器の変形や溶けのおそれがあります）
●手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.42

●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す。
（火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります）

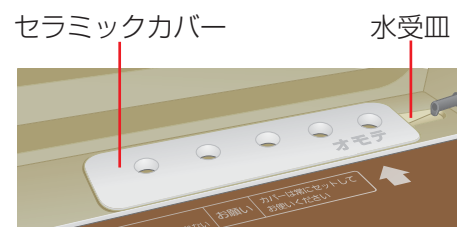
レンジ（電波）を使う加熱では金属容器などは使わない

火花が飛び、発火・発煙のおそれがあります

●付属の角皿、金網や金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブンや発酵、グリル以外では使わない。

調理中、調理後は高温部や蒸気に気を付ける

やけどのおそれがあります

●ヒーターを使う調理やスチーム調理のとき、高温部（本体、ドア、庫内など）に素手で触れない。
（特に、本体や角皿、水受皿、セラミックカバーは高温になっています）
●セラミックカバーの上に物を置かない。
（溶けたり、変形の原因になります）
●スチーム調理のとき、顔を近づけてドアを開けない。
（蒸気によるやけどのおそれがあります）

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
- ●ドアを開けるとき。
- ●食品を取り出すとき。
- ●ラップを外すとき。
- ●ヒーター加熱後、角皿を急冷するとき。

●角皿に湯を張る調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する。
（やけどのおそれがあります）
- ●角皿に湯を張るとき。
- ●角皿を庫内に入れるとき。
- ●調理後、角皿を取り出すとき。（熱い湯が残っています）

イラストは、実物と異なる場合があります。

使用上のお願い

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない
異常高温による故障の原因になります。
容器や付属品だけでも動作させないでください。（手動メニューの「オーブン予熱あり」以外）
故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、水滴やお湯がたまります
冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー（➡ P.10）にも水がたまります
毎回捨ててください。

■本体周辺（上部）の水滴をふき取る
本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

■角皿はお手持ちのミトンなどを使って、両手で出し入れする
片手だけでは、落とすおそれがあります。

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離す
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは
お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

各部の名前

※アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

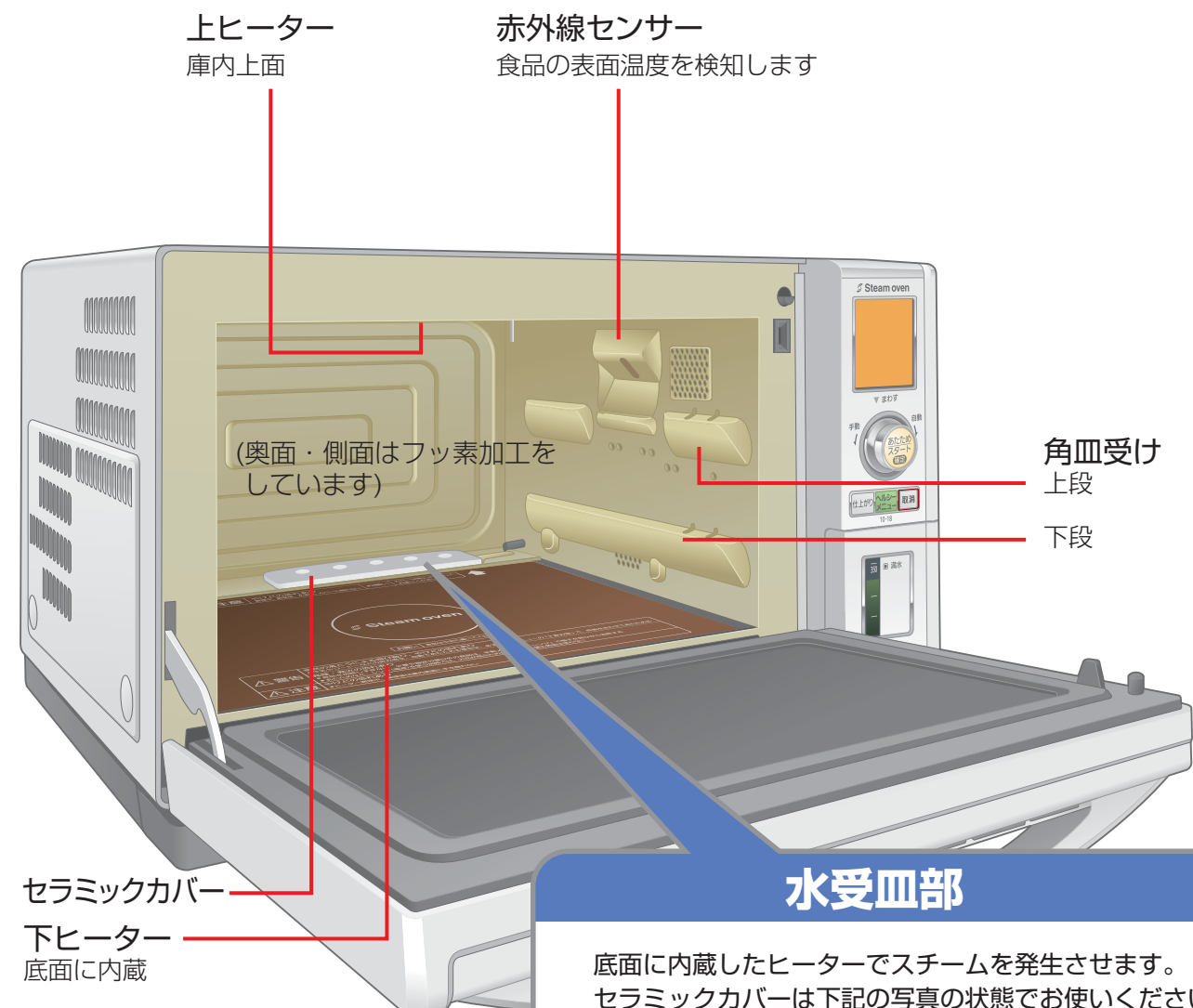
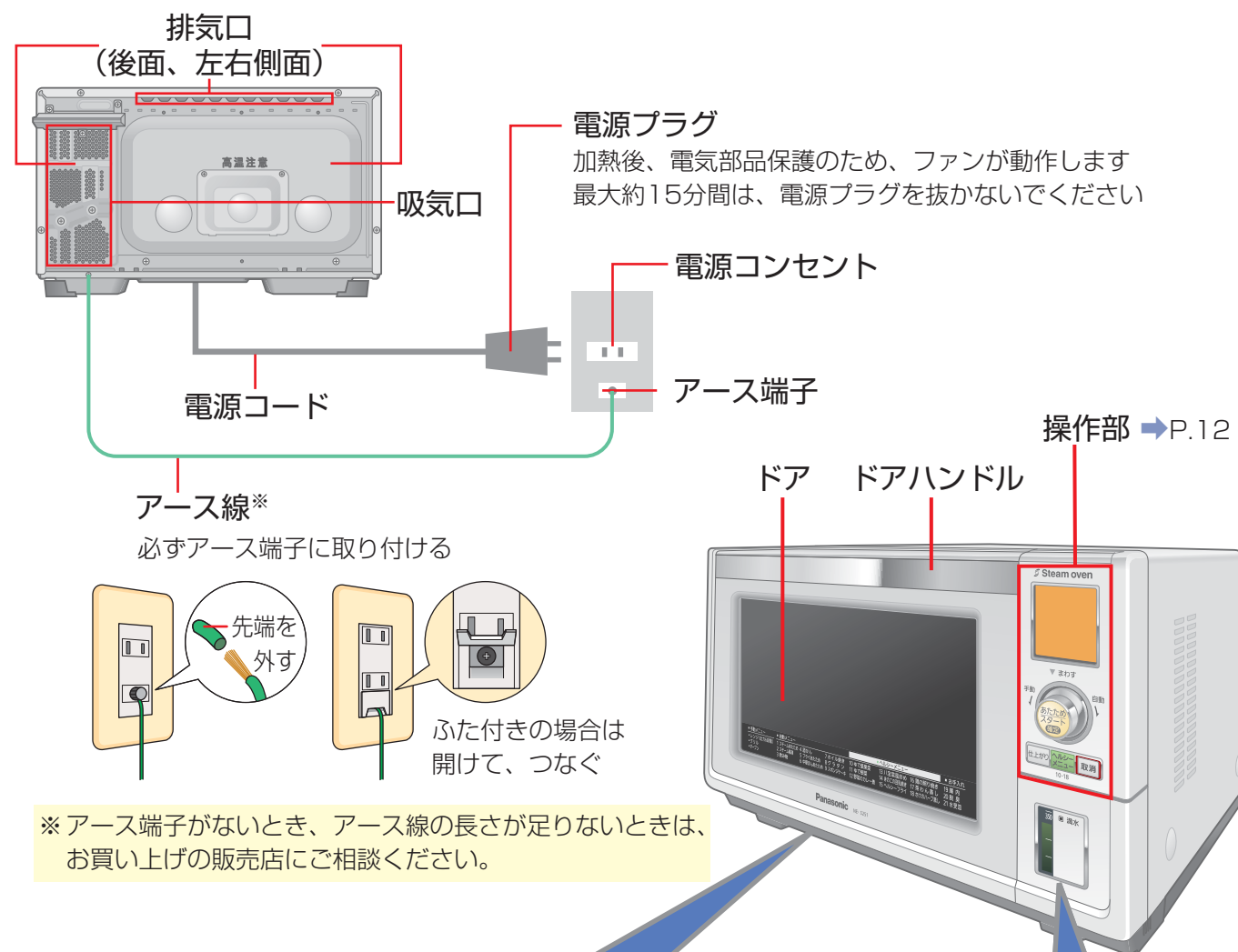
上ヒーター
庫内上面

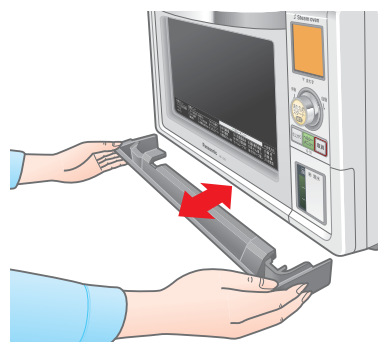
赤外線センサー
食品の表面温度を検知します

（奥面・側面はフッ素加工をしています）

角皿受け
上段
下段

セラミックカバー

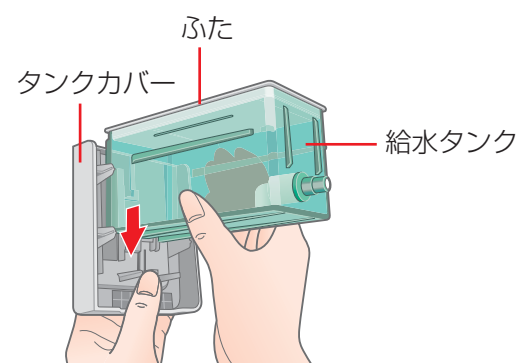
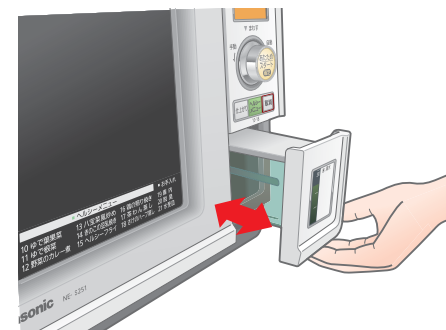
下ヒーター
底面に内蔵

クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。

給水タンク

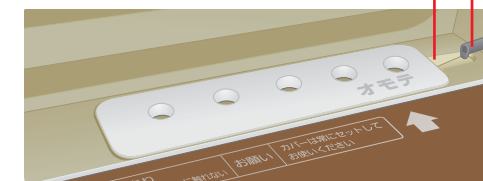
スチームを使う調理の設定時、調理中はタンクがライトアップします。

スチームを使う調理のとき、ふたを開け、350の線（満水）まで水を入れてセットします。
➡ P.20

●ふた、タンクカバーは外せます。
（タンクカバーの外しかた➡ P.45）

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

水受皿部

底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。
セラミックカバーは下記の写真の状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、左横にすべらすように外す。
（陶器製のため、落とすと割れます）

調理中や調理後に、水受皿やセラミックカバーを触らない

高温のため、やけどのおそれがあります

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

次ページへつづく

各部の名前 操作部

表示部

手動メニューや自動メニュー番号、仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

「デモモード」が表示されているとき

店頭用モードのため、調理できません。
【解除方法】
①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」800Wに合わせる。
②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

ダイヤル／あたため・スタートボタン

「ダイヤル／あたため・スタート」ボタンの基本操作➡ P.18

取消ボタン

■操作を取り消す／調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

ヘルシーメニューボタン

ヘルシーメニューを選ぶとき➡ P.34

仕上がりボタン

- お好み温度に合わせるとき ➡ P.24
- 自動メニュー（ヘルシーメニューを含む）の仕上がりを変えるとき ➡ P.35
- 給水タンクから水受皿までの給水経路にたまる水を抜きたいとき ➡ P.46

ドアパネル

※1 手動メニュー…レンジの出力やオーブン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

■ 自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後にファンが止まったとき、自動で電源が切れます。（「0」表示が消える）
電源が切れる時間（ファンの動作時間）は調理したメニューなどにより異なります。
（約2～15分）

ドアの開閉で電源が入ります

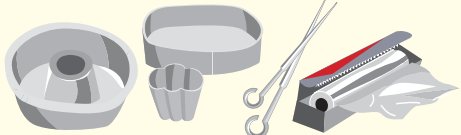
■ 電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉することで電源が入ります。
（表示部に「0」と表示します）

お願い

調理後、電気部品保護のためのファンが動作する最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

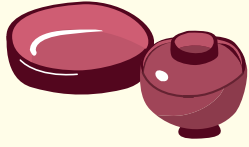
使える容器・使えない容器

加熱の種類	使える容器
レンジ 800～150W 300Wスチーム レンジ加熱 （300Wスチームは レンジとスチーム）	**⚠警告** 🚫直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「10 ゆで葉果菜」、「11 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない 容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります ○ 陶器、磁器、耐熱ガラス ●ただし、次の器は、使えません。 ・金銀模様の器（火花が飛ぶ） ・色絵の付いた器（はげる） ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 ○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ ふたには、熱に弱い物があります ●ただし、次の物は、使えません。 ・油脂や糖分の多い食品（高温になる） ・密閉したふたや袋 ・「電子レンジ使用可能」表示のない容器
オーブン（発酵）、グリル ヒーター加熱 （ 発酵はヒーターとスチーム）	○ 陶器、磁器、耐熱ガラス ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 ○ アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル ●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

使えない容器

レンジ

× アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●付属の角皿、金網や金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火・発煙の原因になることがあるため使えません。

× 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

× ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

× 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

× 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

× 紙製品や木、竹製品

●針金を使っている物は燃えやすくなります。
●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

オーブン（発酵）、グリル

× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

付属品

付属の角皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

×は使えません。

加熱方法	角皿
レンジ	×
グリル	○
オーブン	○

●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

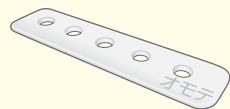
●加熱のしくみ➡ P.17

付属品・別売品

お願い

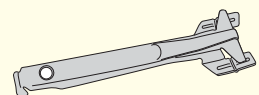
容器や付属品だけで動作させない
（手動メニューの「オーブン予熱あり」以外）
異常高温による故障の原因になります
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

付属品

セラミックカバー 1枚★
品番：A6003-1J20

角皿 1枚★
品番：A060T-1M60

熱変形防止のため
平らではありません

別売品

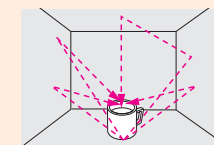
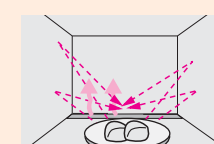
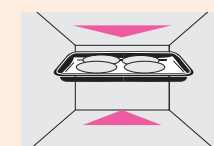
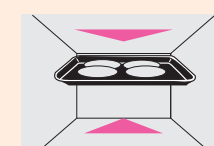
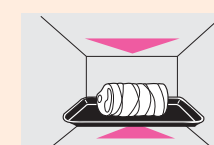
取っ手
品番：A0604-1E30
希望小売価格：420円
（税込み）

転倒防止金具C
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円
（税込み）
※地震対策としても
お使いください。

クエン酸（40g×5袋）
品番：SAN-200
希望小売価格：735円
（税込み）
※食品添加物につき、
食品衛生上無害です。

希望小売価格は2008年9月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、★印は、パナソニックグループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

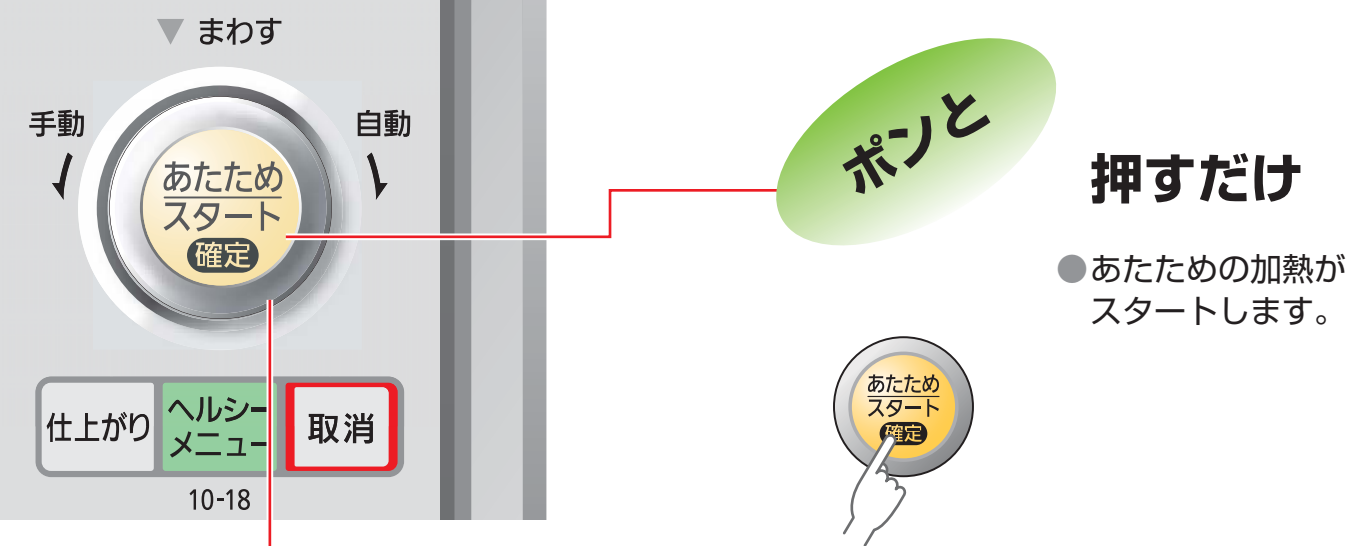
http://www.sense.panasonic.co.jp

加熱のしくみ

	加熱方法	加熱のしくみ	
レンジ	800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
レンジ	300Wスチーム レンジ+スチーム加熱	水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：赤飯など	●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。
グリル	グリル（上段または下段） ヒーター加熱	上ヒーターで加熱します。 庫内の温度を早く上げるため、下ヒーターも使用しています。 オーブン料理の追加加熱にも使います。 メニュー例：魚の照り焼き・塩焼きなど	●加熱時間は、食品の分量が増えても電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。
オーブン／発酵	オーブン（上段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：ロールケーキ・クッキーなど	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。 ●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れ替えます。 ●「発酵」はスチームを使用しています。
オーブン／発酵	オーブン（下段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・シュークリーム・バターロールなど	

ダイヤル／あたため・スタートボタンの基本操作

機能の説明　2つの操作方法があります

ポンと　押すだけ

●あたためての加熱がスタートします。

クルッと　まわして　▶　ポンと　押す

●自動メニューや手動メニューを選ぶことができます。
温度や時間の設定、自動メニューの仕上がり調節ができます。

●選んだメニューや合わせた温度、時間を確定します。
●加熱がスタートします。

手動メニュー ※1 ／ 自動メニュー

■手動メニュー	■自動メニュー			■ヘルシーメニュー			■お手入れ
・レンジ（出力6段階）	1 スチームあたため	4 酒かん	7 ホイル焼き	10 ゆで葉果菜	13 八宝菜風炒め	16 鶏の照り焼き	19 庫 内
・グリル	2 スチーム解凍	5 フライあたため	8 グ ラ タ ン	11 ゆで根菜	14 きのこの豆乳焼き	17 茶 わ ん 蒸 し	20 脱 臭
・オーブン	3 飲 み 物	6 中華まんあたため	9 スポンジケーキ	12 野菜のカレー煮	15 ヘルシーフライ	18 さけのハーブ蒸し	21 水受皿

※2（ヘルシーメニュー 10〜18）

左にまわすと

手動メニュー※1が選べます。

右にまわすと

自動メニューとお手入れが選べます。
●ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進んでいきます。

※1 レンジの出力やオーブン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。
※2 ヘルシーメニューは「ヘルシーメニュー」ボタンを押して選びます。
（ダイヤルをまわして選ぶこともできます）➡ P.34

基本の使いかた

※メニューごとの詳しい操作方法は各ページをご覧ください。
※お手入れの操作方法は46ページをご覧ください。

食品を入れてから

あたため

（ご飯やおかずをあたためるとき）

1「あたため」ボタンを押して加熱をスタートする

■仕上がり温度を変えるとき➡ P.23
■お好みで温度を変えるとき➡ P.24

自動で加熱

（例：「1 スチームあたため」で加熱するとき）

1 ダイヤルを右にまわしてメニューを選ぶ

2「あたため・スタート」ボタンを押して加熱をスタートする

ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進んでいきます。

■仕上がりを変えるとき➡ P.21
■追加加熱するとき➡ P.21
■予熱ありのとき➡ P.34
■ヘルシーメニュー➡ P.34

手動で加熱

（例：「レンジ」600W 1分30秒で加熱するとき）

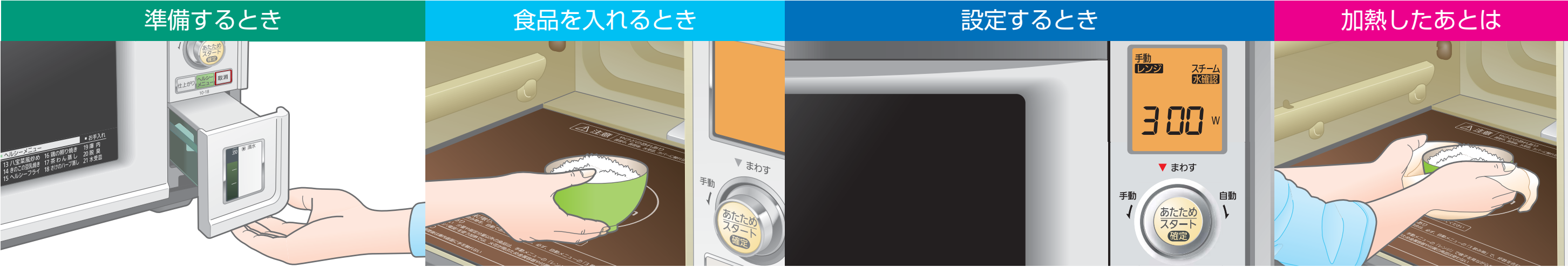
1 ダイヤルを左にまわしてメニュー、出力を選び、確定する

2 ダイヤルをまわして時間（または温度）を合わせ、スタートする

●「オーブン（発酵）」は、温度を合わせたあと、さらに時間を合わせて加熱をスタートさせます。

■追加加熱するとき➡ P.21
■予熱ありのとき➡ P.38

使いこなしのポイント

準備するとき

■スチームを使うときは

給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる 水

①タンクカバーを引いて取り出す。

②ふたを開ける。
水を350の線(満水)まで入れる。
(水を入れ過ぎるとタンクカバーの
すき間に水がたまり、
こぼれることがあります)

③ふたをしっかり閉める。
(水漏れの原因になります)
水がこぼれないよう水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
(タンクが確実にセットできているかを確認する)

●水は、毎回入れ替えてください。
●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.45
- ●浄水器の水　●アルカリイオン水
- ●ミネラルウォーター　●井戸水など

(硬度の高い水は、水受皿(➡ P.11)が白くなることがあります)

●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。
タンクに水が入っていても表示します。
加熱をスタートすると表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

●加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。➡ P.16
(レンジのときには使えません ➡ P.15)

■あたためや解凍などをするときは

庫内が冷めてから使う

●赤外線センサーをうまく働かせるため、オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。(➡ P.53)

異常ではありません！

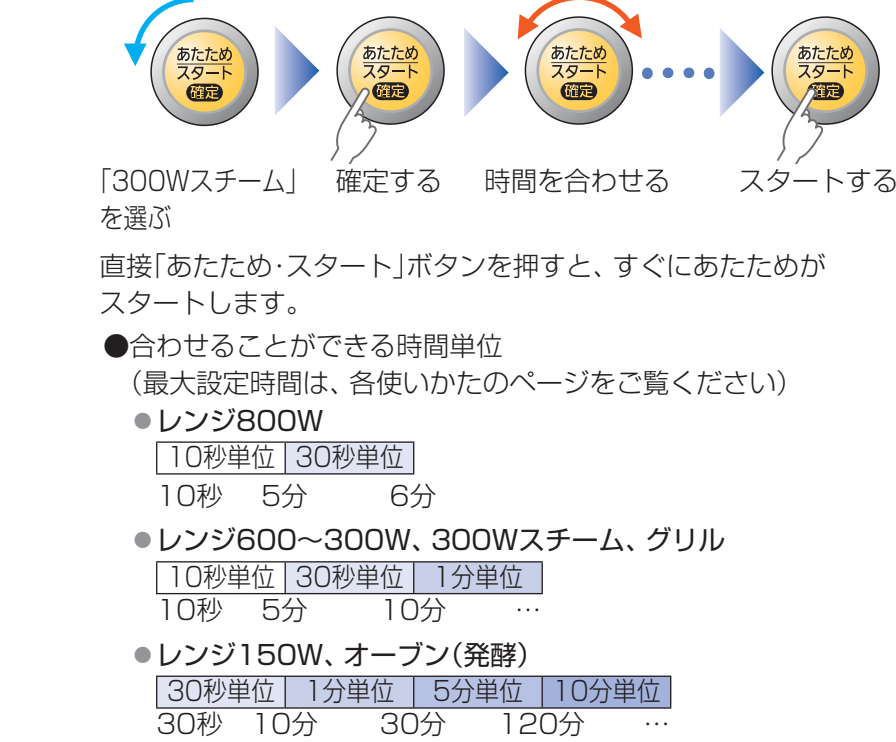
スチーム使用時は…
●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
●終了後、庫内底面にお湯または水滴がたまることがあります。
冷めてからふきんなどでふき取ってください。

設定するとき

■ダイヤルをまわしたとき、「あたため・スタート」ボタンを押したとき

ランプの点灯などで、次の操作をご案内

(例: 手動メニューの「レンジ」300Wスチームのとき)

「300Wスチーム」を選ぶ　確定する　時間を合わせる　スタートする

直接「あたため・スタート」ボタンを押すと、すぐにあたためがスタートします。

●合わせることができる時間単位
(最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください)

●レンジ800W

10秒単位	30秒単位
10秒	5分　6分

●レンジ600～300W、300Wスチーム、グリル

10秒単位	30秒単位	1分単位
10秒	5分	10分　…

●レンジ150W、オーブン(発酵)

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
30秒	10分	30分	120分　…

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは

●仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

●表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)に、ダイヤルをまわして仕上がり温度を変更できます。

加熱したあとは

■取り出すときは

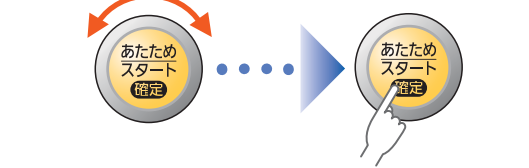
熱いので気を付ける

お手持ちのミトンなどを使って取り出す

●角皿は、必ずお手持ちのミトンなどを使って、両手で取り出してください。
●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)
●熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱できます

加熱終了後、「まわす」の▼が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。

●追加できる時間
- ●自動メニュー: 最大10分まで
- ●手動メニュー: 各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。

●「まわす」の▼の点滅が消えたときは、各加熱方法の手順に従って、様子を見ながら、再度加熱してください。
●直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「3 飲み物」と「4 酒かん」のときは、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら追加加熱してください。

あたためる あたため／スチームあたため

警告

- 100g未満の食品は45～90℃設定であたためない
  赤外線センサーが検知できずに、発煙･発火するおそれがあります
  手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.42
- 粒入りスープはあたためない
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.42
- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■付属の角皿は使えません

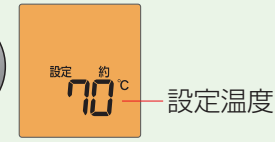
スピーディーに

調理済みのおかずやご飯などを、自動ですばやくあたためます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

- 100～500gまで。
- 食品により、ラップをする。➡ P.27
- ラップをするときはゆったりと。（破裂の原因）
- 市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- スープやみそ汁はマグカップを使わない。（沸とうするおそれ）
- 食品の分量に合った耐熱容器で。

2 「あたため」ボタンを押す

設定温度

- 現在温度は
  - 約50秒後から表示します。「あたため･スタート」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
    （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
  - 0℃未満は表示しません。

■仕上がり温度を変えるとき

表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）にダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

- 45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - 温度の目安➡ P.24
- メモリー機能
  55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■終了後にあたため足りないとき

取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして手動メニューの「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。➡ P.42

上手にあたためるために P.26の「コツ」を必ず読んでください

水 タンクの350の線（満水）まで水を入れる➡ P.20

スチームでしっとり

「1 スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を防いで、しっとり、ふっくらあたためます。
「あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

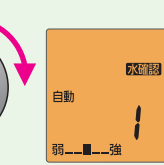
レンジ＋スチーム加熱

1 食品を入れる

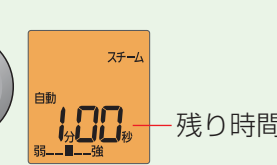
- 100～500gまで。
- ラップはしない。
- 市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- 異なる食品は同時にあたためられません。

お願い

連続使用するときは、赤外線センサーをうまく働かせるために、ドアや庫内をふいてください。

2 自動メニュー「1」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき

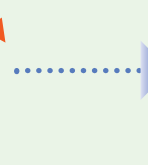
- 小さな切り身魚やししゃもなどは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
- スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

3 スタートする

残り時間

- 残り時間は途中から表示します。
  （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）

■終了後にあたため足りないとき

- 「まわす」の▼が点滅中（6分間）に

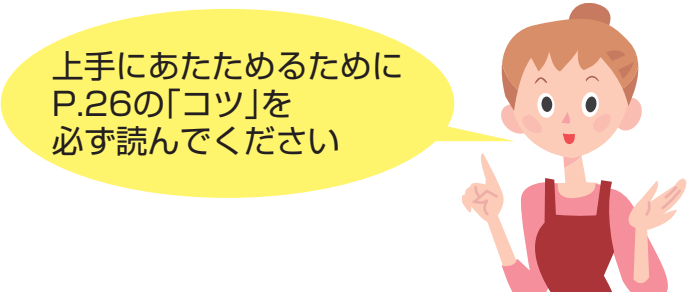
1 追加加熱時間（最大10分）を合わせて　2 スタートする

- 「まわす」の▼の点滅（6分間）が消えたときは取り出して混ぜ、手動メニューの「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

次ページへつづく

あたためる お好み温度

上手にあたためるために
P.26の「コツ」を
必ず読んでください

■付属の角皿は使えません

−10〜90℃の
お好み温度に
「お好み温度」

人肌にしたい
ベビーフードや、
カチカチに凍った
アイスクリームなども
食べやすくできます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

庫内中央に

●食品により、ラップをする。
➡ P.27
●食品の分量にあった耐熱容器で。

2 「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルで温度を合わせる

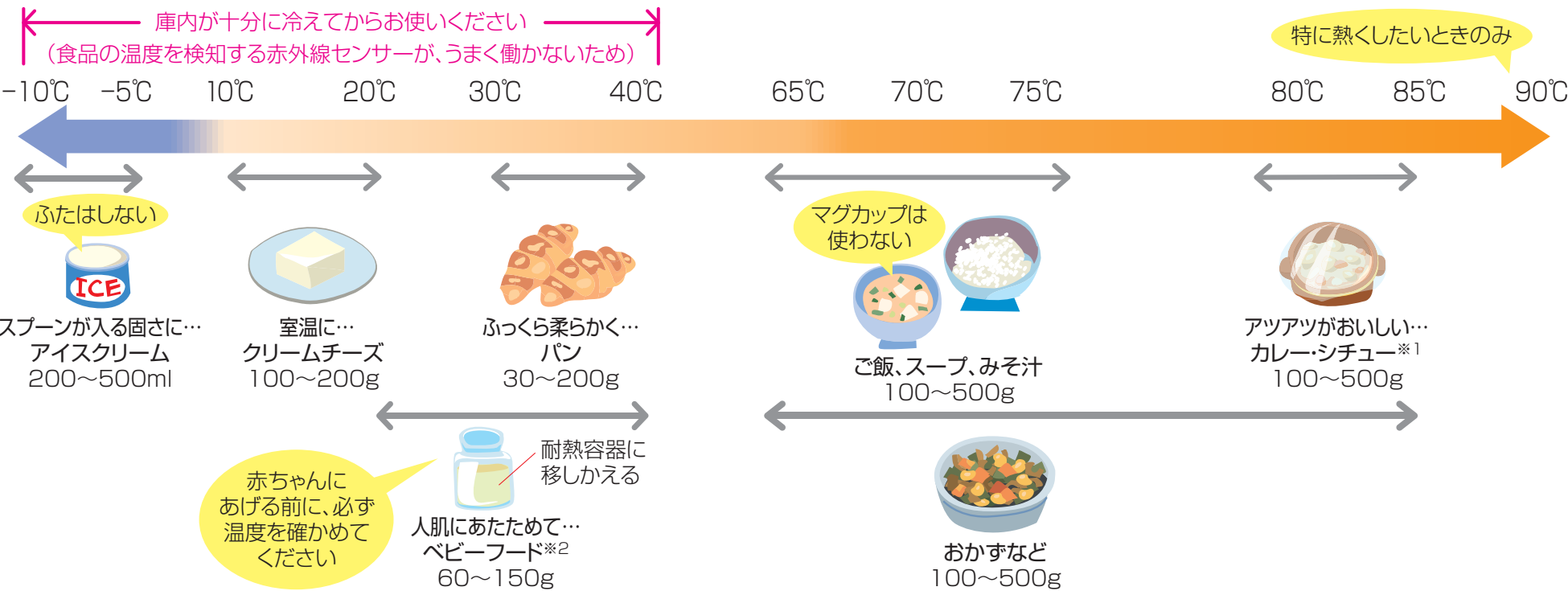
仕上がり

●−10〜90℃まで。
「仕上がり」ボタンを押すと
40℃を表示します。
「仕上がり」ボタンを押しても
変更できます。

3 スタートする

●スタート後に温度変更はできません。

●設定温度が表示されます。
●現在温度は約50秒後から表示します。
「あたため・スタート」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
●0℃未満は、表示しません。
●メモリー機能（➡ P.23）はありません。

■食品とお好み温度の目安(5℃きざみで合わせられます)

警告

●100g未満の食品は45〜90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。
➡ P.42

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.42

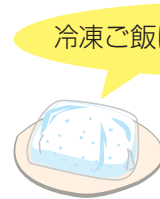
●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

※1　冷凍したカレーやシチューは、ラップをして手動メニューの「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。
※2　冷凍したベビーフードは、あたためられません。

あたためる あたためのコツ

上手にあたためるコツ

■液体は混ぜて、固体は厚みを均一に！

●加熱の前後に混ぜる

冷凍ご飯は150～300gずつに

●必ず、耐熱性の平皿にのせてあたためる
●薄く、平らにしておく（約2～3cm厚さにする）
●ラップの重なりは下にする

次のことにも気を付けて

警告

●100g未満の食品は45～90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.42

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.42

注意

●お弁当はあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出して手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.42

■次のような食品は、「あたため」ボタンでは上手にあたためられません。

●冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品など
➡手動メニューの「レンジ」で（P.42、43）

※市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

●はじけやすい食品
➡いかは手動メニューの「レンジ」300Wで様子を見ながら。

●肉まん・あんまん
➡自動メニューの「6 中華まんあたため」で（P.28）

●フライ・天ぷら
➡自動メニューの「5 フライあたため」で（P.30）

●乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーンなど
➡手動メニューの「レンジ」600Wで（P.42）

ラップをする／しないのコツ

ラップをするのは…
「蒸し物・冷凍した食品」など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●タレがかかった加工食品
●冷凍ご飯
●冷凍食品（フライを除く）

（スチームを使ったあたためでも、カレーのあたため時にはラップをしてください）

ラップをしないのは…
「焼き物・揚げ物・いため物・汁物」など

●水分を逃がして、パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ご飯
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

■ラップはできるだけ食品に添わせましょう
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

■ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

警告

ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■次のような食品をあたためるときは、注意が必要です。
●カレーやシチューは具がはじけるので必ずラップをし、深めの容器に入れて、80℃に設定してあたためてください。また、加熱後必ず混ぜてください。
●おかずや汁物は、口の広い、浅めの容器をお使いください。
●厚みや形状の不均一な食品、分量に合わない器を使うと、うまくあたたまりません。

■次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください。
●分量や温度に差がある食品
●ご飯とカレーなど、仕上がり温度が異なる食品
●から揚げやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
●ソース・タレのかかった食品
●みそ汁やスープなどの汁物と、ご飯やおかずなどの食品
●1つが300gを超える食品

あたためる 飲み物／中華まん

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、自動メニューの「3 飲み物」または「4 酒かん」で、杯数や本数を合わせて加熱する。

■付属の角皿は使えません

牛乳やコーヒー、お酒などを

「3 飲み物」
「4 酒かん」

「3 飲み物」：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
「4 酒かん」：お酒

レンジ加熱

1 飲み物を置く

●広口で背の低い容器を使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

■個数に合わせた置きかたがあります

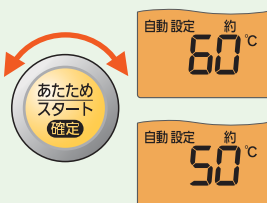
1個 2個 3個 4個

●端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

2 自動メニュー「3」または「4」を選び、杯数または本数を合わせる

3 飲み物 ：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
4 酒かん ：お酒

（3 飲み物） （4 酒かん）

■仕上がり温度を変えるとき

（3 飲み物：35～70℃）
工場出荷時の温度：60℃

（4 酒かん：40～60℃）
工場出荷時の温度：50℃

●容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度を調節してください。
●「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。
●スタート後も表示部の「℃」の点滅中（約14秒間）は、ダイヤルをまわして仕上がり温度を変更できます。「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。杯数・本数は記憶されませんので、そのつど設定してください。
●飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。それぞれのメニュー番号を正しく使い分けてください。

3 スタートする

●現在温度は約50秒後から表示します。
「あたため・スタート」ボタンを押すとメニュー番号と杯数または本数を表示し、その後、設定温度が確認できます。（約3秒間ずつ表示）

■あたため足りないとき
手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら、加熱します。

タンクの350の線（満水）まで水を入れる➡ P.20

中華まんをフワッとしっとり

「6 中華まんあたため」

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。
手作りの物はうまくあたたまりません。

レンジ＋スチーム加熱

（加熱時間の目安　冷蔵4個：約8分、冷凍4個：約12分）

1 食品を入れる

●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。

■個数に合わせた置きかたがあります

1個 2個 3個 4個

2 自動メニュー「6」を選び、個数を合わせる

●分量は一度に1～4個まで。
●1個の重さ は70～120gまで。

3 大きさや重さに合わせて仕上がりを選ぶ（5段階）

●スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。

	弱	中	やや強
中華まん	70～90g	約5cm 約8cm 90～100g	約6cm 約9～10cm 100～120gまで
あんまん	約90g	–	–

●70g未満や120gを超える中華まんのあたためはうまくできません。➡ P.50

4 スタートする

■追加加熱するとき➡ P.21
「まわす」の▼の点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
手動メニューの「レンジ」300Wスチームで、加熱時間を合わせる。➡ P.43

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

あたためる（揚げ物）／解凍する（スチーム解凍）

フライや天ぷらをサクッと

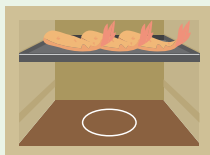
「5 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

角皿

ヒーター加熱

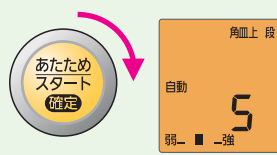
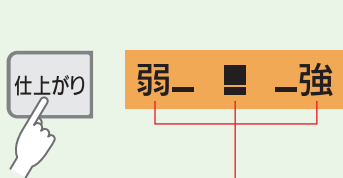
（加熱時間の目安：約12分）

1 食品を入れる

（上段）

- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品は角皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い

冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 自動メニュー「5」を選ぶ

3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（3段階）

- スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

	弱	中	強
フライ	―	100～400g	400～600g
天ぷら	かき揚げなどの焦げやすい物	100～400g	―

- 100g以下や、400g以上の天ぷらのあたためはうまくできません。

4 スタートする

- 加熱後、天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■追加加熱するとき➡ P.21

- 加熱終了後、「まわす」の▼が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
- 点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「グリル」で様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

■付属の角皿は使えません

肉や魚を解凍する

水 タンクの350の線（満水）まで水を入れる➡ P.20

「2 スチーム解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

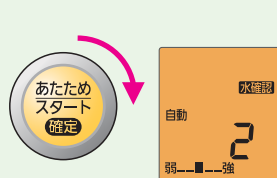
レンジ＋スチーム加熱

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100～500gまで。
- 100gは仕上がりを「やや弱」に。500gは仕上がりを「やや強」に。さしみは仕上がりを「弱」に。
- 肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。
- 薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

2 自動メニュー「2」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき（5段階）

- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。
- 形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

3 スタートする

■追加加熱するとき➡ P.21

- 加熱終了後、「まわす」の▼が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
- 点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき

手動メニューの「レンジ」150Wで加熱時間を合わせる。➡ P.42

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチーム解凍では、赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く（3cm以内）、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
  - ➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.42
- ゆでて冷凍した野菜。
  - ➡ 手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.42

ゆでる ヘルシーメニュー

■付属の角皿は使えません

葉果菜を
「10 ゆで葉果菜」

ほうれん草、なすなどの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで(ほうれん草や小松菜などは300gまで)

●ほうれん草、小松菜
- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる

●キャベツ
- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●アスパラガス
- 穂先と根元を交互に重ねる

➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

ラップに包んでから…
耐熱性の平皿へ
ラップの重なり合う部分を下にする

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー
- 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてからラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

根菜を
「11 ゆで根菜」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

〈根菜〉100g～1kgまで(にんじん、大根は500gまで)

●にんじん、大根
- 輪切り、いちょう切りに
- 厚さ2～3cmの輪切りに

(重ねないで皿にのせる)

●じゃがいも、さつまいも、さといも
- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる

(重ねないで皿にのせる)

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

1 食品を入れる

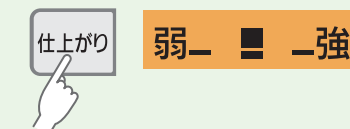
●次の場合は、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.42
- 100g未満のとき
- 大きめに切ったとき
- 厚めに切ったとき

2 「ヘルシーメニュー」ボタンを押して、「10」または「11」を選ぶ

ダイヤルをまわして選ぶこともできます。

●ダイヤルをまわして選ぶこともできます。

■仕上がりを変えるとき(3段階)

弱 ▪ 強

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。

●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

3 スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らす。(ムラ解消のため)

■追加加熱するとき➡ P.21
「まわす」の▼の点滅(6分間)が消えたときは、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。

●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。

●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
- 100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
- 薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)
火花が出て焦げることがあります

➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

自動メニューで調理する

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。
おいしい料理が作れます。

■メニュー 一覧

💧: スチーム使用メニューです。
給水タンクの350の線（満水）まで水を入れてください。➡ P.20

	メニュー番号	メニュー名		参照ページ	予熱
自動メニュー	1	スチームあたため 💧		P.22	－
	2	スチーム解凍 💧		P.30	－
	3	飲み物※		P.28	－
	4	酒かん※		P.28	－
	5	フライあたため		P.30	－
	6	中華まんあたため※ 💧		P.28	－
	7	ホイル焼き		P.89	－
	8	グラタン		P.82、84、85	－
	9	スポンジケーキ 💧		P.79	あり
	10	ゆで葉果菜	ヘルシーメニュー	P.32、98	－
	11	ゆで根菜		P.32	－
	12	野菜のカレー煮		P.101	－
	13	八宝菜風炒め		P.103	－
	14	きのこの豆乳焼き		P.83	－
	15	ヘルシーフライ		P.96、97	－
	16	鶏の照り焼き		P.94、95	－
	17	茶わん蒸し※ 💧		P.81	－
	18	さけのハーブ蒸し 💧		P.91	－

※ 杯数、本数、わん数や個数を選ぶ必要があります。

以下は、メニューの基本的な使いかたです。

予熱なしメニュー
「自動メニュー1～8」

予熱ありメニュー
「自動メニュー9」

ヘルシーメニュー（予熱なし）
「ヘルシーメニュー 10～18」

加熱する

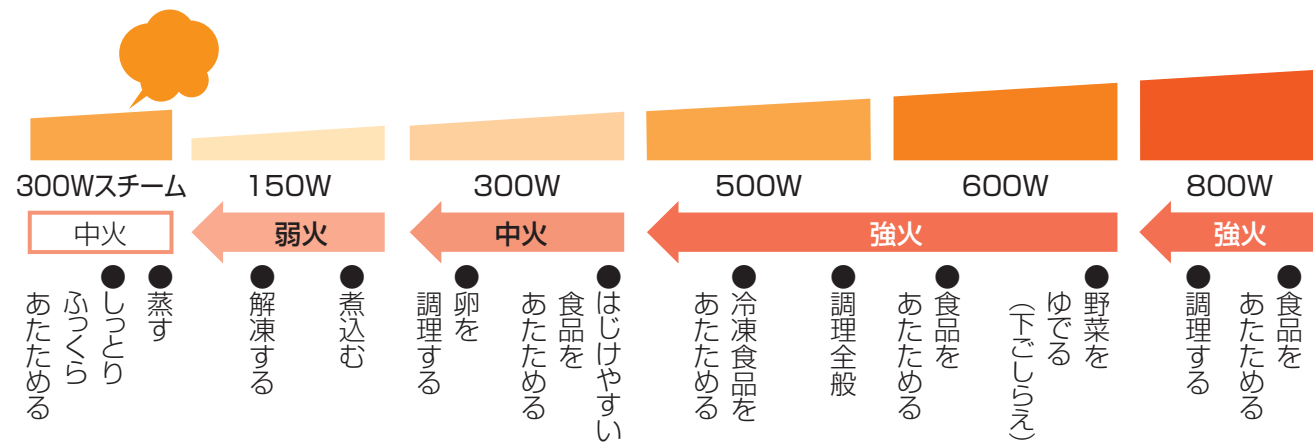
■レンジの出力を使い分けましょう

■付属の角皿は使えません

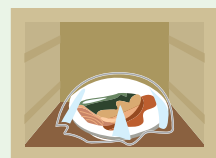
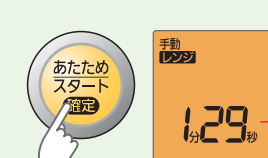
■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600～300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●合わせることができる時間単位➡ P.21
●加熱時間の目安➡ P.42

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

「800～150W」

あたためなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

レンジ加熱

1 食品を入れる
●食品により、ふた、またはラップが必要。➡ P.42

2 レンジの出力を選び、確定する
まわして押す

3 時間を合わせる

4 スタートする
残り時間

■追加加熱するとき➡ P.21
■加熱終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

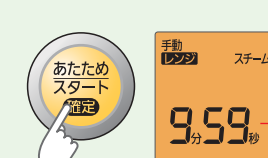
しっとりと「300Wスチーム」

水 タンクの350の線（満水）まで水を入れる➡ P.20

酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりと加熱します。

レンジ＋スチーム加熱

1 食品を入れる
●ラップはしない。

2 300Wスチームを選び、確定する
まわして押す

3 時間を合わせる

4 スタートする
残り時間

■追加加熱するとき➡ P.21
■加熱終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

強火と弱火を組み合わせて「連動調理」

かぼちゃの煮物など、最初に強火でひと煮たちさせ、弱火で煮込む料理に使います。

レンジ加熱

（例：600Wで10分→150Wで60分）

1 食品を入れる
●食品により、ふた、または落としぶたやラップが必要。

2 レンジの出力を選び、確定する
まわして押す
●800～150Wで設定が可能です。

3 時間を合わせる
手順4へ

4 「仕上がり」ボタンを2秒間押す
仕上がり
●150Wの設定のみ可能です。

5 時間を合わせる

6 スタートする
残り時間
（自動的に150Wに切り替わります）
残り時間

■追加加熱するとき➡ P.21
■加熱終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

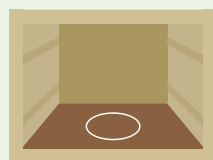
オーブンで焼く オーブン

予熱ありで「オーブン予熱あり」

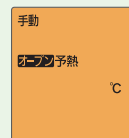
パンやお菓子などは、
庫内をあらかじめ
あたためてから、食品を
入れて焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

(例: 190℃で20分焼くとき)

1 庫内に何も入れない

●角皿や食品を入れて予熱すると
焼き上がりが悪くなります。
●トースト(➡ P.64)は、
庫内に角皿を入れて予熱します。

2 オーブン予熱ありを選び、
確定する

まわして押す

3 温度を合わせる

●100～250℃まで。
(庫内が約210℃以上のときは➡ 右記参照)

4 スタートする
(庫内をあたためる)

予熱完了へ

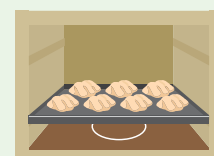
●スタート後、「あたため・スタート」
ボタンを押すと庫内が100℃以上
であれば現在温度が表示されます。
(約3秒間)

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

■予熱時間の目安は右記参照

(ピッピッと鳴って予熱完了)

●「予熱完」と表示される。
(予熱スタートから約50分間
予熱を保持します)

5 予熱が完了したら
食品を入れる

(上段または下段)

6 時間を合わせる

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位
➡ P.21

予熱なしで「オーブン予熱なし」

始めから食品を入れて
予熱なしで焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

(例: 190℃で20分焼くとき)

1 食品を入れる

(上段または下段)

2 オーブン予熱なしを選び、
確定する

まわして押す

3 温度を合わせて
確定する

まわして押す

●100～250℃まで。
(庫内が約210℃以上のときは➡ 右記参照)
●加熱中も変更できます。

4 時間を合わせる

●最大設定時間　120分
■合わせることができる
時間単位➡ P.21

スタートする

●加熱中も温度が変えられます。
●スタート後、「あたため·スタート」
ボタンを押すと設定温度が
確認できます。(約3秒間)
●終了後は、すぐに電源プラグを
抜かないでください。
電気部品保護のため、約15分間
ファンがまわります。
●庫内が約210℃以上のときは、
電気部品保護のため、
220℃以上の設定はできません。

■追加加熱するとき➡ P.21
●加熱終了後、「まわす」の▼が
点滅中(6分間)に追加時間を
合わせて、スタートします。
●点滅(6分間)が消えたときは、
手動メニューの「オーブン予熱
なし」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから
操作してください。

■予熱時間の目安
150℃：約8分、200℃：約11分
250℃：約21分

発酵させる 発酵 ／ グリルで焼く グリル

スチームを使って
発酵させる
「オーブン 35℃·40℃」

スチームの効果で、霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。

角皿
ヒーター+スチーム加熱

(例: 35℃で30分発酵させるとき)

1 食品を入れる

(上段または下段)

2 オーブン予熱なしを選び、確定する

3 温度を合わせて確定する

4 時間を合わせる

5 スタートする

お願い
設定温度が35℃のとき、室温がこの温度に近い、あるいは室温がこの温度より高い場合(夏場など)は、スチームが十分に出ないことがあります。様子を見ながら霧吹きをしてください。

●35·40℃のいずれかに合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位 ➡ P.21
●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

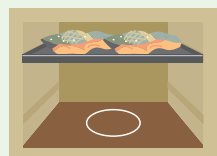
●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。
●スタート後、設定温度の確認ができます。➡ P.39
■追加発酵するとき➡ P.21
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

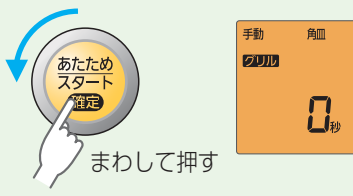
魚などを
焼く
「グリル」

上面に焦げ色を付けて焼きます。
オーブンメニューに焦げ色を追加したいときなどに便利です。

角皿
ヒーター加熱

(例: グリルで10分焼くとき)

1 食品を入れる

(上段または下段)

2 グリルを選び、確定する

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分
■合わせることができる時間単位➡ P.21

4 スタートする

●終了後はすぐに電源プラグを抜かないでください。➡ P.13
■追加加熱するとき➡ P.21
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

手動で加熱するとき

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ(あたため)

「レンジ」600W

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
室温・冷蔵	冷やご飯	1杯(150g)	約50秒～1分	―
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	―
	どんぶり物	1人分(350g)	約3～5分	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	―
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分～1分30秒	―
	粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分～1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	―
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	―
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分～1分20秒	―
	野菜いため	1人分(200g)	約2分～2分30秒	―
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3～4分	―
	ハンバーガー	1個(100g)	約30～40秒	―
	バターロール	1個(30g)	約10秒	―
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	―
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	―
	お酒	1本(180ml)	約1分	―
	さくら干し	1枚(35g)	約30～40秒	―
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	―
	コロッケ	1個(100g)	約20～30秒	―
冷凍	ご飯(固まり)	1杯分(150g)	約2～3分	有
	ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4～5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約5～7分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒～5分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6～8分	―
	フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分～1分30秒	―
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒～1分	―
	パン(バターロール)	1個(30g)	約20～30秒	―
	ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
	さといも	100g	約3分～3分30秒	有

・いかやえびなどは、手動メニューの「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
・冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
・ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
・冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ(解凍)

「レンジ」150W

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップふた
ひき肉	300g	約5～8分	―
薄切り肉	300g	約5～8分	―
厚切り肉	300g	約3～6分	―
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3～6分	―
鶏もも肉(骨付き)	200g	約4～7分	―
えび	10尾(約200g)	約1～3分	―
いか(ロール)	100g	約1～2分	―
まぐろ(ブロック)	200g	約2～4分	―
一尾魚	1尾(約300g)	約3～5分	―
切り身魚	1切れ(約100g)	約1～2分	―

・冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ(野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前アク抜き	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	―	要
キャベツ	100g	約1分30秒	―	―
小松菜	200g	約2分～2分30秒	―	要
チンゲン菜	200g	約1～2分	―	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	―	―
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	―	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	―	―
じゃがいも	1個(150g)	約3～4分	―	―
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	―	―
さといも	5個(200g)	約4～5分	―	―
にんじん	100g	約1～2分	―	―

・アク抜き…加熱前水にさらす。
・色止め…加熱後流水にさらす。

レンジ(冷凍した野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
さやいんげん	100g	約2分	―

・あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
・大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあと、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときは気を付ける
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出してください。

300Wスチーム(あたため)

「レンジ」300Wスチーム

手動メニューの「レンジ」300Wを使用しています。
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やご飯	1杯(150g)	約2分30秒～3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒～4分
まんじゅう	1個(60g)	約50秒～1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分～2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分～2分30秒
ハンバーグ	1個(90g)	約3分～3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒～3分
ひじきの煮物	100g	約2分～2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1～2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1～2分
バターロール	1個(30g)	約50秒
	3個(90g)	約1分～1分30秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん	1個	約2分～2分30秒
	2個	約4分～4分30秒
	3個	約5分30秒～6分
	4個	約7分～7分30秒
冷凍中華まん	1個	約3～4分
	2個	約5分30秒～6分30秒
	3個	約7～9分
	4個	約10～12分
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約7～8分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒～4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約2分

オーブン

「オーブン予熱あり」または「オーブン予熱なし」

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
ローストビーフ	800g×1個	角皿下段	有	220℃ 約25～35分	加熱後、アルミホイルに包み15～20分おいて蒸らす
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿上段	有	220℃ 約23～28分	アルミホイルを敷く
マドレーヌ	直径7cm 約12個	角皿下段	有	180℃ 約15～20分	―
冷蔵ピザ	直径22cm 1枚		有	250℃ 約6～9分	―
冷凍ピザ	直径15cm 1枚		有	230℃ 約6～9分	―
焼きいも	250g×4本(細めのいも)		―	250℃ 約50～60分	―

オーブン予熱時間の目安: 150℃ 約8分　160℃ 約9分　170℃ 約9分　180℃ 約10分　190℃ 約10分　200℃ 約11分　210℃ 約13分　250℃ 約21分

●骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

●焼きいもの焼きかた
さつまいもを洗い、水けをふき取ってところどころにフォークで穴をあける。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

⚠警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります
●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠注意

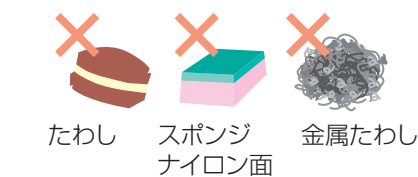
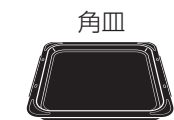
付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない
発火や発煙、さびの原因になります
庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー･ベンジン
•住宅･家具用合成洗剤（アルカリ性）
•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤
•クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上)に入れないでください。
故障の原因になります。

■角皿　柔らかいスポンジで水洗いする

たわし　スポンジ ナイロン面　金属たわし

左記のたわしなどは角皿を傷付けるため使わないでください。

※汚れが取れにくい場合のみ
メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすってください。

■外回り、庫内　柔らかい布で、水ぶきする

汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

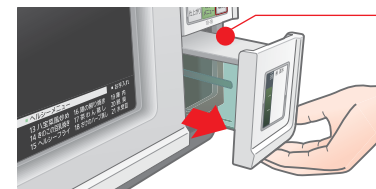
■ドアの外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

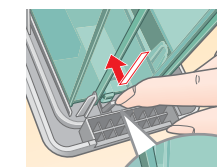
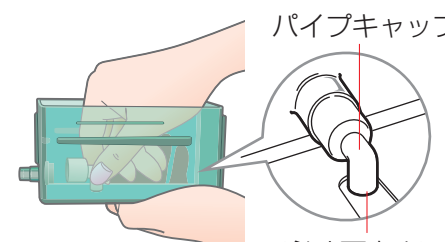
■天井・側面・奥面
天井はヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工。
側面・奥面は汚れにくいフッ素加工。

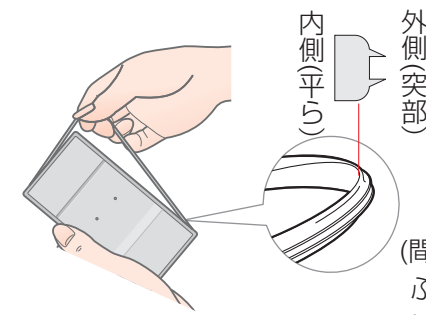
■底面
さらにひどい汚れは
クリームクレンザーでふき取り、
その後ぬれぶきんでふく。

●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。(セラミックガラス製なので割れるおそれがあります)
●においが気になるときは、お手入れ「20 脱臭」をしてください。➡ P.46
●奥面右上部にある温度センサーを曲げないように気を付けてください。故障の原因になります。

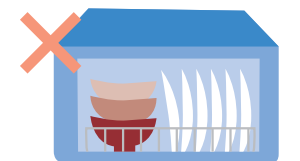
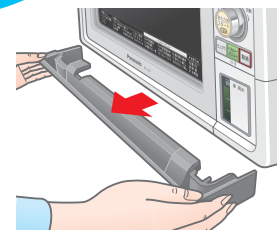
■給水タンク　取り外して、柔らかいスポンジで水洗いする

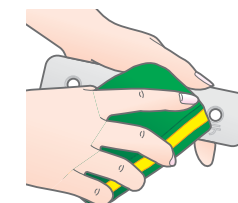
洗剤で洗うと、においの原因になります。

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)でふき取る。

●食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形や破損、シールのはがれの原因になります)
●つめでカバー、ふたを外さない。
(つめが欠けたりするおそれがあります)

タンクカバー
タンク内の水を捨て、タンクカバーが下になるようにタンクを台の上に立てる。
タンクカバーの裏にあるⒶのツメを押しながら、給水タンクを上にスライドさせて外す。
お手入れしたあとは、給水タンクの凸部とタンクカバーの凹部を合わせて下にスライドさせ、カチッと音がするまで差し込む。

パイプキャップ
向きを変えると、水を最後まで使えません。

(間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります)

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。

■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形の原因になります)

■セラミックカバー　取り外して、水洗いする

※陶器製です。
（落とすと割れるのでご注意ください）

●ひどい汚れには、クリームクレンザーが使えます。

次ページへつづく

お手入れする お手入れ

汚れやにおいが
気になったときに
「お手入れ」機能

お手入れ前に、角皿、セラミックカバーを取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

汚れてきたら

水 タンクの350の線（満水）まで水を入れる➡ P.20

「19 庫内」

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。
（目安時間　約30分）

スチーム加熱

庫内のにおいが気になるときに

「20 脱臭」

庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。
（目安時間　約20分）

ヒーター加熱

1 角皿、セラミックカバーを取り出す

2 お手入れの番号を選ぶ

あたため スタート 確定

自動 水蒸気 19

（例:「19 庫内」でお手入れするとき）

3 スタートする

あたため スタート 確定

「庫内」
終了後、電源プラグを抜き、庫内の奥面や側面などの浮き出た汚れをふき取る。

「脱臭」では
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。お気を付けください。

汚れてきたら

「21 水受皿」

洗浄用のクエン酸（別売P.16）を使い、水受皿の水アカなどを取ります。
（目安時間　約30分）

ヒーター＋スチーム加熱

1 角皿、セラミックカバーを取り出す

2 水にクエン酸を混ぜて溶かす

水 50ml
クエン酸 小さじ約¼（約1.2g）

3 2を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す

水受皿
手順4へ

●あふれさせると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

4 お手入れ「21」を選ぶ

あたため スタート 確定
自動 21

5 スタートする

あたため スタート 確定

6 終了後、セラミックカバーを水洗いし、すみやかに水受皿に残った湯をふき取る

●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

水を抜きたいとき

給水タンクから水受皿までの給水経路にたまるスチーム用の水を抜くことができます。

1 角皿、セラミックカバー、給水タンクを取り出す

2 排水する

仕上がり
ノズルから排水される
（2秒間押す）

3 水受皿に排水された水をふき取る

●連続使用は3回まで。

よくあるお問い合わせ

	質問	答え
レンジ	アースは必要ですか？	アースは確実に取り付けてください。➡ P.4 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.9 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか？ (例)上面が10cmしかあけられません。	●本体の ●上面　20cm以上あけてください。 壁や家具などが過熱し、発火の原因になります。 ●側面　左右各5cm以上あけてください。 ●背面　特にあける必要はありません。 ●前面　ドアが完全に開き、食品を出し入れできるスペースをあけてください。➡ P.6
レンジ	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか？	必要ありません。そのままご使用ください。
調理	どうすれば、加熱時間を細かく合わせられるのですか？	加熱方法により異なります。 合わせられる時間は、各使いかたのページをご参照ください。 加熱時間が長くなるほど合わせられる時間の単位が大きくなります。 ➡ P.21
調理	おもちやトーストは焼けますか？	●おもち　庫内が大きく、ヒーターが離れているため焼くことができません。 ●トースト　手動メニューの「オーブン」を使って焼くことができます。➡ P.64
調理	オーブン調理で表面をもう少し焦がしたい	手動メニューの「グリル」を使って焼くことができます。➡ P.40
使いかた	給水タンクから水受皿までの水を抜きたい	「仕上がり」ボタンを2秒間押します。ノズルから排水されます。 お手入れのしかた➡ P.46
使いかた	デモモードって何ですか？	店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。デモモードの解除のしかた➡ P.12
使いかた	タンクに水が入っているのに 水確認 を表示する	タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。

うまく仕上がらない

あたため	**■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき**	
あたため	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.36 ●冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。 ラップをして手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.42
あたため	熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
あたため	あたためるとタレが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
あたため	冷凍ご飯があたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。
自動メニュー	**■スチームあたため**	
自動メニュー	あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
自動メニュー	ご飯・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満は手動メニューの「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。
オーブン	焼き色にムラがある	●焼きムラが気になるときは、途中、食品の前後を入れ替えてください。
オーブン	紙型を使うとうまくできない	●金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。 大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
スチーム全般	うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。➡ P.20

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

スチーム解凍

■2　スチーム解凍

症状	対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 ●100gは「仕上がり」ボタンで「やや弱」に合わせてください。 ●500gは「仕上がり」ボタンで「やや強」に合わせてください。 ●さしみは「仕上がり」ボタンで「弱」に合わせてください。

自動メニュー

■3　飲み物、4　酒かん

症状	対処
熱くなりすぎて飲めない	●杯数の設定・置きかたは合っていますか。➡ P.28 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●自動メニューの「3 飲み物」か「4 酒かん」を使いましたか。➡ P.28 ●少量を加熱すると沸とうします。 容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。 変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
上と下で温度が違う	●加熱後よく混ぜてください。

■6　中華まんあたため

症状	対処
うまくあたたまらない	●大きさや重さを確認してください。 自動では70～120gまでしかあたためられません。 ●重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。➡ P.28 70～120g以外は手動メニューの「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.28 ●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.28

■8　グラタン

症状	対処
焼き色が濃い・薄い	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。 また、チーズの種類などで焼き色が変わります。 ●具が冷めたままで焼くと内部がぬるい場合があります。 手動メニューの「レンジ」600Wで人肌にあたためてから焼いてください。

■9　スポンジケーキ

症状	対処
ケーキがうまく焼けない ふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。 （例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります）

ヘルシーメニュー

■10　ゆで葉果菜、11　ゆで根菜

症状	対処
野菜をゆでると うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■17　茶わん蒸し

症状	対処
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.81 ●わん数の設定をまちがえていませんか。➡ P.81

レシピ

■シュー

症状	対処
焼き色・大きさに ムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡ P.68

■バターロール

症状	対処
焼き色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症 状	原 因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「デモモード」が出ていませんか。(デモモード) 店頭用のモードに設定されています。 ダイヤルを左にまわして「レンジ」800Wに合わせ、「あたため・スタート」ボタンを4回押して、さらに「取消」ボタンを4回押すと「デモモード」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後にカチカチ音やうなり音などの音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。➡ P.46 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.20
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.20
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。 故障ではありません。
レンジ加熱のとき途中で「0」表示になる	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
オーブンの予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症 状	原 因
調理中に 水確認 と表示した	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー 「レンジ」300Wスチーム 「自動メニュー 6 中華まんあたため」 「ヘルシーメニュー 17 茶わん蒸し」 「お手入れ 19 庫内」 ※停止したときはタンクに水を入れ(P.20)、「あたため・スタート」ボタンを押して調理を再開させます。
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン(発酵)やグリル以外では使えません。 ●カーテンなどが本体奥面の吸気口(➡ P.10)をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニューで調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-S251)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

H□□ Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

修理･お取り扱い･お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社･販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた･お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書(別添付)

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保管してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間　8年

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

48～53ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料･部品代･出張料などで構成されています。
  技術料 は、診断･故障個所の修理および部品交換･調整･修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	スチームオーブンレンジ
品　　　番	NE-S251
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

パナソニック株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。
また、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
なお、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー･ディスプレイを採用しています。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

パナソニック お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365（パナは365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　Osaka (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

パナソニック
修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/光電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区

- **札幌** 札幌市厚別区厚別南2丁目17-7 ☎(011)894-1251
- **旭川** 旭川市2条通16丁目1166 ☎(0166)22-3011
- **帯広** 帯広市西20条北2丁目23-3 ☎(0155)33-8477
- **函館** 函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内） ☎(0138)48-6631

東北地区

- **青森** 青森市大字浜田字豊田364 ☎(017)775-0326
- **秋田** 秋田市外旭川字小谷地3-1 ☎(018)868-7008
- **岩手** 盛岡市厨川5丁目1-43 ☎(019)645-6130
- **宮城** 仙台市宮城野区扇町7-4-18 ☎(022)387-1117
- **山形** 山形市平清水1丁目1-75 ☎(023)641-8100
- **福島** 郡山市亀田1丁目51-15 ☎(024)991-9308

首都圏地区

- **栃木** 宇都宮市上戸祭3丁目3-19 ☎(028)689-2555
- **群馬** 前橋市箱田町325-1 ☎(027)254-2075
- **茨城** つくば市筑穂3丁目15-3 ☎(029)864-8756
- **埼玉** 桶川市赤堀2丁目4-2 ☎(048)728-8960
- **千葉** 千葉市中央区末広5丁目9-5 ☎(043)208-6034
- **東京** 東京都世田谷区宮坂2丁目26-17 ☎(03)5477-9780
- **山梨** 甲府市宝1丁目4-13 ☎(055)222-5822
- **神奈川** 横浜市港南区日野5丁目3-16 ☎(045)847-9720
- **新潟** 新潟市東区東明1丁目8-14 ☎(025)286-0180

中部地区

- **石川** 金沢市横川3丁目20 ☎(076)280-6608
- **富山** 富山市根塚町1丁目1-4 ☎(076)424-2549
- **福井** 福井市問屋町2丁目14 ☎(0776)21-0622
- **長野** 松本市寿北7丁目3-11 ☎(0263)86-9209
- **静岡** 静岡市葵区千代田7丁目7-5 ☎(054)287-9000
- **愛知** 名古屋市瑞穂区塩入町8-10 ☎(052)819-0225
- **岐阜** 岐阜市中鶉4丁目42 ☎(058)278-6720
- **高山** 高山市花岡町3丁目82 ☎(0577)33-0613
- **三重** 津市久居野村町字山神421 ☎(059)254-5520

近畿地区

- **滋賀** 栗東市霊仙寺1丁目1-48 ☎(077)582-5021
- **京都** 京都市伏見区竹田中川原町71-4 ☎(075)646-2123
- **大阪** 大阪市城東区関目2丁目15-5 ☎(06)6359-6225
- **奈良** 大和郡山市筒井町800番地 ☎(0743)59-2770
- **和歌山** 和歌山市中島499-1 ☎(073)475-2984
- **兵庫** 神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4 ☎(078)796-3140

中国地区

- **鳥取** 鳥取市安長295-1 ☎(0857)26-9695
- **米子** 米子市米原4丁目2-33 ☎(0859)34-2129
- **松江** 松江市平成町182番地14 ☎(0852)23-1128
- **出雲** 出雲市渡橋町416 ☎(0853)21-3133
- **浜田** 浜田市下府町327-93 ☎(0855)22-6629
- **岡山** 岡山市田中138-110 ☎(086)242-6236
- **広島** 広島市西区南観音1丁目13-5 ☎(082)295-5011
- **山口** 山口市小郡下郷220-1 ☎(083)973-2720

四国地区

- **香川** 高松市勅使町152-2 ☎(087)868-6388
- **徳島** 徳島市沖浜2丁目36 ☎(088)624-0253
- **高知** 高知市仲田町2-16 ☎(088)834-3142
- **愛媛** 愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1 ☎(089)905-7544

九州地区

- **福岡** 春日市春日公園3丁目48 ☎(092)593-9036
- **佐賀** 佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044 ☎(0952)26-9151
- **長崎** 長崎市東町1919-1 ☎(095)830-1658
- **大分** 大分市萩原4丁目8-35 ☎(097)556-3815
- **宮崎** 宮崎市本郷北方字草葉2099-2 ☎(0985)63-1213
- **熊本** 熊本市健軍本町12-3 ☎(096)367-6067
- **天草** 天草市港町18-11 ☎(0969)22-3125
- **鹿児島** 鹿児島市与次郎1丁目5-33 ☎(099)250-5657
- **大島** 奄美市名瀬朝仁町11-2 ☎(0997)53-5101

沖縄地区

- **沖縄** 浦添市城間4丁目23-11 ☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0608

仕　　様

電子レンジ	消 費 電 力	1.43kW
	高周波出力	1000W※1・800～150W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	－10～90℃
ス チ ー ム	ｽﾁｰﾑﾋｰﾀｰ出力	0.62kW
グ リ ル	消 費 電 力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
オ ー ブ ン	消 費 電 力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
	温度調節範囲	発酵(35・40℃)・100～250℃ ・このオーブンレンジの250℃温度での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に210℃に切り替わります。
電　源	交流100V(50Hz－60Hz共用)	
質　量	約15.9kg	
寸　法	外　形	幅520mm×奥行427mm×高さ328mm
	庫　内	幅338mm×奥行336mm×高さ215mm

消費電力量の目安	
区分名※2	D(上下平面ヒーター方式)
電子レンジ機能の年間消費電力	54.1kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.2kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	68.3kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニュー(直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「3 飲み物」、「4 酒かん」)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
(表示部「0」表示時1.7W)
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！

こんな症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご相談ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　　月　　日	品　　番	NE-S251
販 売 店 名			
	☎　　　　(　　　　)		

Cook Book

スチームオーブンレンジ(家庭用)

料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピの目次は105～107ページです)

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ！
http://panasonic.jp

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料
（シュークリーム18個分）
カロリー（1個分）約45kcal
塩分 0g

牛乳……………………2カップ
A［薄力粉……………大さじ2
　コーンスターチ……大さじ1〜2
　砂糖……………50〜80g
卵黄…………………4個分
B［無塩バター…………20g
　バニラエッセンス………少々
ラム酒………………小さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする
深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約2〜3分

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱する
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す 600W　まわして押す 約3〜5分

※途中で2〜3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

3 仕上げる
Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料
（でき上がり分量 約530g）
カロリー（⅛量分）約113kcal
塩分 0g

りんご（固めの物）………正味600g
砂糖…………………………100g
無塩バター…………………20g
レモン汁…………………½個分
シナモン………………小さじ½
コーンスターチ…………小さじ2
（同量の水で溶く）
ラム酒（またはブランデー）‥大さじ½
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

1 加熱する
りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）か薄手の皿で落としぶたをする。
ふた、またはラップをして、庫内中央に置く。

を　まわして押す 600W　まわして押す 約13〜15分

※途中で1回かき混ぜる。

2 煮詰める
煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、ふたなしで、庫内中央に置く。

を　まわして押す 600W　まわして押す 約1分30秒

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

■追加加熱するときは➡ P.21

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です
こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール：27〜28℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、下のボールに水を入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です
「発酵」機能を使います。➡ P.40
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安

温度	用途
35℃	バターロールの一次発酵、コーヒーレーズンパンの一次発酵･二次発酵など
40℃	バターロールの二次発酵、ピザ生地の発酵など

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

一次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
（完了）
生地が2〜2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。

●発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐに戻る。
→一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す ▶ まわして 押す

予熱なし　35℃　約40〜60分

※発酵具合について➡ P.59

4 生地を分割して休ませる

生地を包丁かスケッパーで、6個(約60g)に分け、
生地の表面がきれいで、張りのある状態になるように丸める。
ラップをかけ、あたたかい所で10〜15分休ませる。

5 成形する

手で生地を押さえてガスを抜き、閉じ目を上にして奥と手前から⅓ずつ折り、さらに半分に折り10cmの棒状にする。
ラップをかけ、あたたかい所でさらに5〜10分休ませる。

休ませた生地の閉じ目を上にして手で押さえてガスを抜き、半分に折る。
左右にのばすように転がし、20cmの棒状にする。
のばした生地3本で三つ編みをする。
薄く油を塗った角皿に2個並べる。

6 35℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す ▶ まわして   押す

予熱なし　35℃　約30分

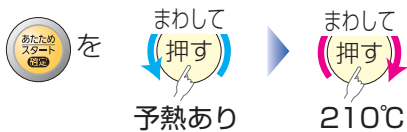
発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、生地が乾燥しないようにラップをかけておく。

7 210℃に予熱する　予熱時間：約13分

発酵終了後、オーブンを210℃に予熱する。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す

予熱あり　210℃

8 190℃で焼く

予熱完了後、ドリュールを塗り、アーモンドスライス、ザラメを適量ふりかけ、庫内の下段に入れる。

 を まわして 押す

約15〜20分

スタート後 あたためスタート を まわす に合わせる。
190℃

■追加加熱するときは➡ P.21

コーヒーレーズンパン

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

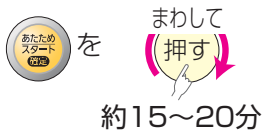
材料
(2個分)

カロリー(1個分) 約604kcal
塩分 約2.3g

A	強力粉(ふるう)	170g
A	砂糖	大さじ3
A	塩	小さじ½強
A	インスタントコーヒー	大さじ2
卵		M寸⅓個(正味17g)
室温	水	60ml
室温	牛乳	大さじ2
室温	無塩バター	25g
ドライイースト(予備発酵不要の物)		小さじ⅔
レーズン(ラム酒小さじ1をふりかけておく)		40g
アーモンドスライス		適量
ザラメ(またはグラニュー糖)		適量

ドリュール

卵	M寸½個(正味25g)
塩	少々

使用する付属品
角皿(下段)

［オーブン］

1 材料を混ぜる

分量中の水を一部(小さじ3)取りおく。
(生地の固さを調節するため)
ボールに水と牛乳、ドライイーストを入れ、泡立て器でかき混ぜて溶かし、さらに卵も加えて混ぜる。

2 生地をこねる

混ぜた材料にAを加え、手で混ぜ合わせる。
粉けの残っているうちに、生地の固さを見ながら取りおいた水を加える。
粉けがなくなったら生地を取り出し、手のひらで台にこすりつけながら全体が均一になるようこね、ねばりが出てきたらひとまとめにする。
まとまった生地を、台にたたきつけながらこねる。
生地の向きを変えながら繰り返す。

表面がなめらかになり弾力が出たら、生地を広げてバターを加える。
生地を引きちぎるようにして、バターをなじませていく。
バターがなじんだら台にこすりつけながらこねる。
全体が均一になったらひとまとめにし、台にたたきつけては折り返していく手順を繰り返す。
生地の表面がなめらかになったらこね上がり。

こね上がった生地にレーズンを均一に混ぜ、丸くまとめて薄く油を塗ったボールに入れる。

tsuji
辻調グループ校
浅田先生

ADVICE［ 浅田先生のアドバイス ］

バターロール(P.63)と
コーヒーレーズンパン(P.61)について

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を

まわして押す 予熱なし → まわして押す 35℃ → まわして押す 約50～70分

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
(発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃)
※発酵具合について➡ P.59

4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個に分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油を塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

 を

まわして押す 予熱なし → まわして押す 40℃ → まわして押す 約20～40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 210℃に予熱する　予熱時間：約13分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

まわして押す 予熱あり → まわして押す 210℃

8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

 を

まわして押す 約14～19分

スタート後 を に合わせる。
190℃

■追加加熱するときは➡ P.21

バターロール

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料
(9個分)

カロリー(1個分)約133kcal
塩分 約0.4g

強力粉……210g
ドライイースト……3.5g(小さじ1強)
(予備発酵不要の物)
A ┌砂糖……27g
　│塩……3g(小さじ½強)
　│卵……M寸½個(正味25g)
　│牛乳……60ml
　└水……60～70ml
無塩バター(室温に戻す)……26g

ドリュール
卵……M寸½個(正味25g)
塩……少々

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。
(手に付いてこなくなるまで)

たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。
(約10分間)
※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

トマトソース

レンジ加熱

材料

カロリー(大さじ3杯分) 約16kcal
塩分 約0.5g

トマトの水煮(粗くきざむ)…… 1缶(400g)
たまねぎ(すりおろす)………… ¼個(50g)
にんにく(すりおろす)………………… 1片
オレガノ…………………………… 少々
塩…………………………………… 少々
こしょう…………………………… 少々

[レンジ]

1 耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W　まわして 押す 約15～20分

(途中で2～3回かき混ぜる)

3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

ピザのバリエーション

ジャーマンポテトピザ
生地に薄くマヨネーズを塗り、ゆでておいたじゃがいも、グリーンアスパラガスを並べ、ベーコン、チーズをのせて焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

照り焼きチキンピザ
生地に薄く照り焼きソースを塗り、照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼く。
仕上げに、きざみのりを飾る。

シーフードピザ
生地にホワイトソースを塗り、かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮などお好みのシーフードをのせ、周囲にブロッコリーをのせる。
チーズをのせて焼く。

トースト

ヒーター加熱

材料

カロリー(1枚分) 約158kcal
塩分 約0.8g

食パン(6枚切り)………… 1～2枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 **角皿を入れて予熱する**　予熱時間：約11分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

パンはのせないで、角皿を下段に入れる。

 を
まわして 押す 予熱あり　まわして 押す 200℃

2 **焼く**
予熱完了後、角皿の中央にパンを置く。
2枚のときは中央に寄せて置く。
(熱いのでやけどに注意)

 を
まわして 押す 約5～7分

■追加加熱するときは➡ P.21

手作りピザ(ソフト生地)

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料
(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(⅛量分) 約146kcal
塩分 約0.9g

生地
A ┌ 薄力粉………………… 130g
　│ ドライイースト……… 小さじ⅔
　│ (予備発酵不要の物)
　│ スキムミルク………… 小さじ1½
　│ 塩……………………… 小さじ½
　└ 砂糖…………………… 大さじ⅔
無塩バター(室温に戻す)……… 10g
ぬるま湯(約40℃)………… 75ml

具
たまねぎ(薄切り)……… ¼個(50g)
マッシュルーム(缶詰／薄切り) 30g
サラミソーセージ(薄切り)…… 10枚
ピーマン(薄切り)……………… 1個
ナチュラルチーズ(ピザ用)…… 100g
トマトソース➡ P.64…… 大さじ3
(またはケチャップ)

使用する付属品
角皿(下段)

●冷蔵ピザ➡ P.43
●冷凍ピザ➡ P.43

ポイント!
角皿に油を塗る代わりにオーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。

[オーブン]

1 **生地を作る**
ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 **40℃で発酵させる**
給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を
まわして 押す 予熱なし　まわして 押す 40℃　まわして 押す 約20～30分

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3 **予熱する**　予熱時間：約14分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
まわして 押す 予熱あり　まわして 押す 220℃

4 **生地をのばして具をのせる**
軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 **焼く**
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

 を
まわして 押す 約11～16分

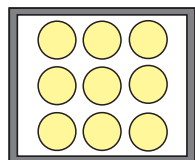
ポイント!

- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
- プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

4 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯400mlを注ぐ。
下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)

 を

約25～35分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

5 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

⚠ 注意

■ 調理中、調理後角皿の扱いには注意する

高温注意

やけどのおそれがあります
角皿の出し入れの際にはお手持ちのミトンなどを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

- まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

■追加加熱するときは➡ P.21

カスタードプディング

ヒーター加熱

材料
(約90ml金属製プリン型9個分)

カロリー(1個分) 約128kcal
塩分 約0.1g

牛乳	2½カップ
砂糖	85g
卵	M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス	少々
無塩バター	少々
カラメルソース(➡ P.66)	

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を ▶

600W　約3分30秒～4分30秒

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

2 プリン型に入れる

プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液にバニラエッセンスを加えて混ぜ、カラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 予熱する

予熱時間: 約9分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を ▶

予熱あり　160℃

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

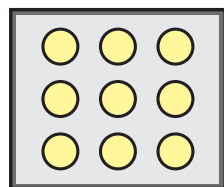
ADVICE [大庭先生のアドバイス]

生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す
角皿にアルミホイルを敷き、バターを薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く
予熱完了後、生地の表面に霧吹きで霧を吹いたあと、すばやく角皿を下段に入れる。

 を
まわして 押す
約25～35分

5 クリームを詰める
焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

レンジで作るシュー種

[レンジ]　簡単に電子レンジで作れます。(9個分)　レンジ加熱

1 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、手動メニューの「レンジ」600Wで約2分20秒～2分40秒加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。
2 ラップなしで手動メニューの「レンジ」600Wで約1分30秒～2分、途中で3回くらい混ぜながら加熱し、よく混ぜる。溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。(加える卵はＬ寸2個分(正味120g)が目安です)
3 焼くときは、生地の表面に霧を吹き、手動メニューのオーブン「予熱あり」190℃で約25～30分下段で焼く。(予熱時間：約10分)

ポイント!
●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■追加加熱するときは➡ P.21

シュークリーム

[オーブン]　ヒーター加熱

材料
(9個分)
カロリー(1個分) 約143kcal
塩分 約0.2g

シュー皮
A 無塩バター …… 50g
(1cmの角切り、室温に戻す)
水 …… 80ml
塩 …… ひとつまみ
薄力粉(ふるう) …… 50g
卵 …… L寸2個(正味120g)
(室温に戻す)
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム …… 半量
(➡ P.58)

使用する付属品
角皿(下段)

1 生地を作る
鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えて木べらでよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)

2 予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を ▶
まわして 押す　予熱あり
まわして 押す　190℃

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と
薄力粉を半分ずつ使うと
しっかりした食感になります。
塩を粉の2%ほど加えると生地が
引き締まり、扱いやすくなります。

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番の
ポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが
変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い
詰め物をする場合は、生地をパリッと
焼き上げるために少し薄めにのばしたり、
りんごの下にスポンジを敷き、
生地に水分がしみ込みにくくするのも
よいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを
細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの
甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

きれいに焼き上げるには

焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな
焼き色を付けるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと
焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを
塗り、つやを出すとよりおいしそうに
仕上がります。

ポイント!

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は300gで直径18cmのパイ皿1枚分です。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

■追加加熱するときは➡P.21

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、
厚さ5mmにのばし、
2cm幅の帯を2本切り取り、
残りの生地を½に切り、
それぞれを20cm四方の
正方形にのばす。

バターを塗ったパイ皿に、
生地を密着させて敷く。
（特に角はていねいにパイ皿
に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく
空気穴をあける。

りんごの甘煮（➡P.58）と、
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、
周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15〜20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように
中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで
切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に
向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で
空気穴をあける。

3 予熱する　予熱時間：約13分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
まわして押す　予熱あり
まわして押す　210℃

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を
まわして押す　約40〜50分

アップルパイ

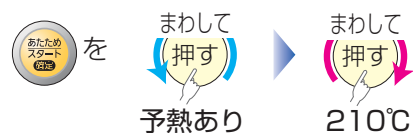
［オーブン］

ヒーター加熱

材料
（直径18cmパイ皿：1枚分）
カロリー（⅛量分）約379kcal
塩分 約0.5g

パイ生地
A［強力粉……100g
　薄力粉……100g
　（合わせてふるう）
塩……小さじ⅔
無塩バター……150g
（冷やして、7mmの角切り）
B［卵黄……1個分
　冷水……70〜80ml
　（混ぜる）
打ち粉（強力粉）……適量
卵白……1個分
スライスアーモンド……10g
（フライパンできつね色に
色付くまで軽くいる）
りんごの甘煮（➡P.58）

ドリュール
卵黄……1個分

使用する付属品
角皿（下段）

1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く
混ぜ、Bを加えて手ですくい
上げるように混ぜて全体に
水分をいきわたらせ、
ねらないようにまとめる。

バターの固まりが残っている
状態で約15cm角に整え、
ビニールかラップに包み、
冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かない
ように打ち粉をしながら、
横幅はそのままで縦45cmに
のばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmに
のばし、4つ折りにして
冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、
4つ折りをくり返し、
冷蔵庫で30分以上休ませる。

スナックパイ

ヒーター加熱

材料
(8個分)
カロリー(1個分) 約249kcal
塩分 約0.7g

パイ生地
冷凍パイシート(室温に戻す)‥400g

中身の具
かぼちゃ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200g
(手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱し、砂糖、シナモンを加える)

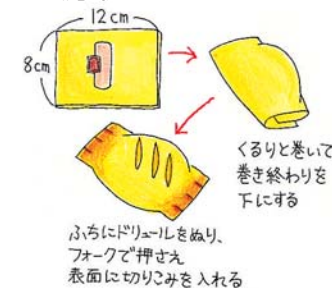
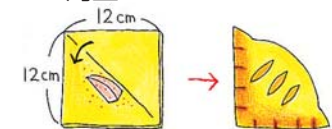
お好みの具
バナナと板チョコ
りんごとシナモンシュガー
ハムとプロセスチーズ
ツナ　など

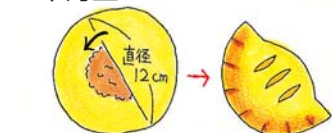
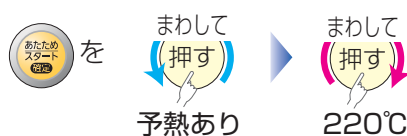
ドリュール
卵黄‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個分
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

使用する付属品
角皿(下段)
ポイント!
●焼きムラが気になる場合は残り時間約7～8分で角皿の前後を入れ替える。
(熱いのでやけどに注意)
●パイシートの種類や成形のしかたにより、焼けかたが変わります。様子を見ながら焼いてください。

[オーブン]

1 生地をのばす
生地を8等分し、好みの形ができるように3mmの厚さにのばして成形する。

2 具を包む
生地にお好みの具を1個につき20～30gのせて包む。
ふちにドリュールを塗り、フォークで軽く押さえる。
上面に飾りの切れ目を入れる。
(一度に4個焼けます。2回に分けて焼いてください。)

<長方形型>
<三角型>
<半月型>
3 予熱する　予熱時間：約14分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
予熱あり
220℃

4 焼く
生地の表面にドリュールを塗り角皿に並べ、予熱完了後、下段に入れる。

 を
約20～25分

■追加加熱するときは➡P.21

クッキー

ヒーター加熱

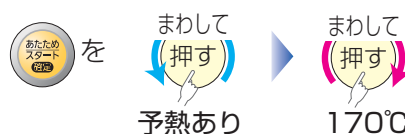
材料
(約20個分)
カロリー(5個分) 約247kcal
塩分 0g
無塩バター(室温に戻す)‥‥‥‥50g
砂糖(ふるう)‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
卵‥‥‥‥‥‥‥‥L寸½個(正味30g)
バニラエッセンス‥‥‥‥‥‥‥少々
(またはバニラオイル)
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g

使用する付属品
角皿(上段)
アドバイス
トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。

[オーブン]

1 生地を作る
バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

2 予熱する　予熱時間：約9分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を
予熱あり
170℃

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷き、生地を20等分して丸め、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、角皿を上段に入れる。

 を
約15～20分

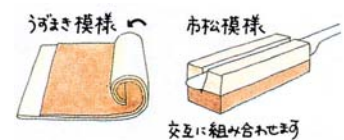
ポイント!
●生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
●市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。

クッキーの生地を使って
アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

材料(約25個分)
カロリー(5個分) 約197kcal
塩分 0g
無塩バター(室温に戻す)‥‥‥50g
砂糖(ふるう)‥‥‥‥‥‥‥‥50g
卵‥‥‥‥‥‥L寸½個(正味30g)
バニラエッセンス‥‥‥‥‥‥少々
(またはバニラオイル)
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g

使用する付属品
角皿(上段)
[オーブン]
1 クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3 手動メニューのオーブン「予熱あり」、170℃で予熱する。(約9分)
4 角皿にアルミホイルを敷き、2を4～5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5 角皿を上段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ1を加えて

シフォンケーキ

ヒーター加熱

材料
(直径17cmのアルミ製 シフォン型1個分)
カロリー(⅛量分) 約141kcal
塩分 約0.1g

卵黄…………………M寸3個分
砂糖(ふるう)……………65g
サラダ油…………………40ml
水……………………¼カップ
バニラエッセンス…………少々
(またはバニラオイル)
卵白…………………M寸4個分
薄力粉(ふるう)…………75g

※フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

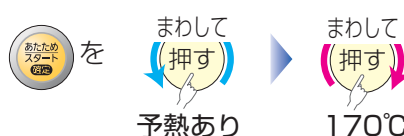
使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
20cmの型で焼くときは
●材料は、卵黄M寸5個分、砂糖130g、油80ml、水½カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸7個分、薄力粉150g。
●手動メニューのオーブン「予熱あり」170℃、予熱ありで約45〜55分、下段で焼きます。
上面の焦げが気になるときは
●残り時間が5〜10分のときにアルミホイルをかぶせて焼いてください。

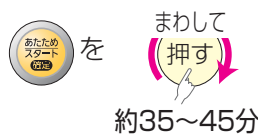
[オーブン]

1 卵黄を泡立てて、粉を加える
ボールに卵黄と砂糖半量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する　予熱時間：約9分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を まわして 押す 予熱あり   まわして 押す 170℃

3 メレンゲを作り、生地を合わせる
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を まわして 押す 約35〜45分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、型をひっくり返して生地を取り出す。

●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
薄力粉…………75g
抹茶………大さじ½
(合わせてふるう)

ココアシフォンケーキ

材料
薄力粉…………75g
ココア……大さじ½
(合わせてふるう)

■追加加熱するときは➡ P.21

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料
(1本分)
カロリー(1/10量分) 約193kcal
塩分 約0.1g

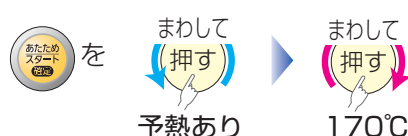
卵…………M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……………60g
バニラエッセンス…………少々
(またはバニラオイル)
薄力粉(ふるう)…………60g
無塩バター(細かく切る)……20g
(耐熱容器に入れラップをする 手動メニューの「レンジ」600Wで約30〜40秒加熱)
ホイップクリーム(➡ P.79の半量)
お好みのフルーツ…………適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿(上段)

ポイント!
紙はぬれぶきんで湿らせると、はがれやすくなります。

[オーブン]

1 予熱する　予熱時間：約9分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を まわして 押す 予熱あり まわして 押す 170℃

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。➡ P.79
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、上段に入れる。

 を まわして 押す 約15〜20分

4 巻く
粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

チーズケーキ

ヒーター加熱

材料
(直径18cmの金属製丸型
[底が抜ける型]1個分)
カロリー(⅛量分)約229kcal
塩分 約0.2g

ビスケット地
甘みの少ないビスケット……50g
(またはクラッカー)
無塩バター(細かく切る)……40g
(耐熱容器に入れラップをする
手動メニューの「レンジ」600Wで
約40〜50秒加熱)

中身
クリームチーズ……200g
(室温に戻す)
卵……M寸2個(正味100g)
(卵黄と卵白に分ける)
砂糖(ふるう)……50g
A［コーンスターチ……20g
　レモンの皮(すりおろす)……¼個分
　レモン汁……大さじ1〜2
　生クリーム、牛乳……各大さじ2
B［あんずジャム……大さじ1
　水……大さじ½
　(合わせて耐熱容器に入れラップをする
　手動メニューの「レンジ」600Wで
　約20秒加熱)
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
●クリームチーズは室温で柔らかくしてからねると、口当たりよく、ふっくら仕上がります。
●ケーキ型の内周りに硫酸紙(またはグラシン紙など)を巻いてからビスケット地を敷いてもよいでしょう。

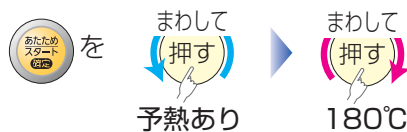
■追加加熱するときは➡ P.21

[オーブン]

1 ビスケット地を作る
ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る
クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
※クリームチーズが固い場合は「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルをまわして20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
クリームチーズの生地に入れ、軽く混ぜ合わせる。

3 予熱する　予熱時間：約10分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

を
4 焼く
ケーキ型の内周りに、硫酸紙(またはグラシン紙など)を巻いて中身の生地を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

を
5 仕上げる
焼き上がったら、すぐに硫酸紙とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙を外す。
Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

フルーツケーキ

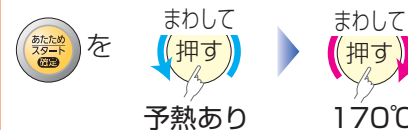
ヒーター加熱

材料
(約20×8cmの
金属製パウンド型1個分)
カロリー(1/10量分)約258kcal
塩分 約0.1g
無塩バター(室温に戻す)……120g
砂糖(ふるう)……120g
レモンの皮(すりおろす)……¼個分
卵……M寸2個(正味100g)
ラム酒……小さじ1
牛乳……大さじ1
A［薄力粉……140g
　ベーキングパウダー……小さじ½
　(合わせてふるう)
洋酒漬けドライフルーツ……200g
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。
●2個なら1個のときと同じ温度で、約55〜70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

[オーブン]

1 予熱する　予熱時間：約9分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

を
2 生地を作る
ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く
予熱完了後、型をのせた角皿を、下段に入れる。

を
途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
(熱いのでやけどに注意)

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

tsuji 辻調グループ校 大庭先生

生地作りのコツ
混ざりにくい油分(バター)と水分(卵)をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

洋酒漬けドライフルーツについて
お好みのドライフルーツで、洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさにきざみ、最低2、3日は洋酒に漬けておきます。
保存は冷蔵庫で。

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしたりしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡ オーブン「予熱あり」で、下記を
参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約20〜30分
18〜19cm			約25〜35分
21cm			約30〜40分

■追加加熱するときは➡ P.21

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

4 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

 を

●加熱時間の目安
約30分

きれいな焼き色が付き、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、
生地が付いてこなければよい)

5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)
生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

いちごのショートケーキ

[9 スポンジケーキ]

ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径18cmの金属製丸型1個分)
カロリー(⅛量分) 約390kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地
卵…………M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……………… 90g
薄力粉(ふるう)…………… 90g
A［牛乳 ……………… 小さじ2
　無塩バター(細かく切る)‥ 15g
バニラエッセンス…………少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム……………… 2カップ
B［砂糖 ………… 大さじ4〜6
　バニラエッセンス ………少々

シロップ
C［砂糖 ……………… 大さじ2
　水 ………………… 大さじ4
　(合わせて耐熱容器に入れラップをする
　手動メニューの「レンジ」600Wで
　約20秒加熱)
ブランデー(Cと合わせる)‥ 大さじ2
いちご(縦半分に切る)………適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバターを塗り、
硫酸紙(またはグラシン紙など)を
敷きます。

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ラップまたは
ふたをして、庫内中央に置く。

 を

600W　約30〜40秒

ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら(約35〜40℃)、
湯せんから外す。

2 予熱する　予熱時間: 約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。

 を

自動9

3 生地を作る②

湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

白ご飯

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約267kcal
塩分 0g

米……………… 0.36L（2合）
水……………………… 380ml

●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

1 **米を水につける**
米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2 **炊く**
米を入れたボールにふんわりとラップでふたをして、庫内中央に置く。

 を
600W　約6〜7分

 2秒間押す
150W　約14〜16分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

赤飯

レンジ+スチーム加熱

材料（4人分）
カロリー（1人分）約286kcal
塩分 約0.1g

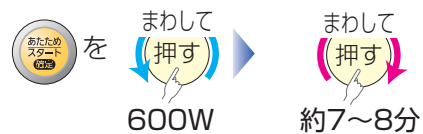
もち米…………… 0.36L（2合）
あずき……………………… 40g
（または市販の赤飯用水煮あずき）
あずきのゆで汁………… 1½カップ
ごま塩………………………少々

［レンジ］

1 **あずきをゆでる**
あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 **もち米をゆで汁につける**
もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁（市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可）1½カップを加えて、約1時間おく。

3 **炊く**
給水タンクの350の線（満水）まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を
600W　約7〜8分

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

を まわして押す ▶ まわして押す
300Wスチーム　約10〜12分

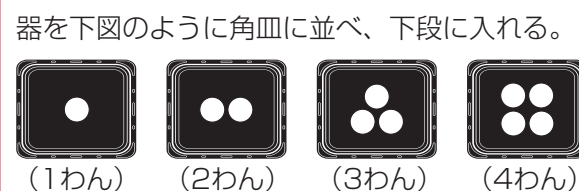
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

■追加加熱するときは➡ P.21

茶わん蒸し

［17 茶わん蒸し］

1 **下ごしらえをする**
ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

2 **蒸す**
給水タンクの350の線（満水）まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のように角皿に並べ、下段に入れる。

（1わん）（2わん）（3わん）（4わん）

ヘルシーメニュー 自動17 4わん ▶ 押す　●加熱時間の目安 約32分
1 1度押す（ダイヤルをまわしても選べます）
加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

ヒーター+スチーム加熱

材料
（4わん分）
カロリー（1わん分）約123kcal
塩分 約2.1g

具
鶏のささ身……………… 40g
塩…………………………少々
酒……………………大さじ½
えび（殻付き）……………… 4尾
干ししいたけ……………… 2枚
（戻して半分に切り、下味を付ける）
かまぼこ…………………… 4枚
ぎんなん（缶詰）………… 12個

卵液
卵………… M寸3個（正味150g）
だし汁……………… 2½カップ
薄口しょうゆ…………小さじ¾
塩……………………小さじ¾
みりん………………… 小さじ1
（卵：だし汁＝1：3〜4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる）
茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

使用する付属品
角皿（下段）

●1〜4わんまでできます。
●インスタントだしには塩分が含まれているので加える塩を調節しましょう。塩分によって固まりかたが違います。
●卵液が室温（約25℃）と違うときは、「仕上がり」調節を。
•液温が低いとき（約10℃）：〈強〉
•液温が高いとき（約40℃）：〈弱〉

じゃがいものグラタン

ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約500kcal
塩分 約1.5g

- じゃがいも……………大2個(400g)
- A ┌ 塩、こしょう ……………各少々
- └ バター ……………大さじ1
- たまねぎ(薄切り)……½個(100g)
- バター………………………大さじ⅔
- ベーコン(1cm幅に切る) ……3枚
- ホワイトソース(➡ P.84)…………………3カップ
- ナチュラルチーズ……………100g (クッキング用)

使用する付属品
角皿(上段)

[8 グラタン]

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す
自動11

●加熱時間の目安 約9〜10分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約6〜8分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約2分

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら手動メニューの「レンジ」600Wであたためておく。

3 焼く

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.85

■追加加熱するときは➡ P.21

きのこの豆乳焼き

ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約263kcal
塩分 約1.8g

- しめじ(ほぐす)…… 2パック(200g)
- 生しいたけ(4つ切り)………… 2枚
- えのき(5cmに切る) ……… 50g
- まいたけ(ほぐす)……………… 50g
- じゃがいも(メークイン)…… 1個(200g) (5mmの半月切り)
- ベーコン(2cm幅に切る) …… 50g
- 塩……………………………小さじ½
- こしょう………………………適量
- バター…………………………… 30g
- A ┌ 市販のホワイトソース …… 150g
- 豆乳 ………………………カップ¼
- └(合わせておく)
- ナチュラルチーズ…………… 40g (クッキング用)

使用する付属品
角皿(上段)

[14 きのこの豆乳焼き]

1 下加熱をする

耐熱ガラス製ボールに、じゃがいも、きのこ、ベーコンの順に入れ、塩、こしょうする。
バターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約10分

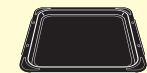
2 焼く

下加熱した野菜を4等分にして耐熱容器(グラタン皿)に入れ、合わせておいたAをかける。
その上にチーズをのせる。
角皿にグラタン皿をのせ、上段に入れる。

 自動14

●加熱時間の目安 約17分

5度押す(ダイヤルをまわしても選べます)

●手動のとき➡「グリル」で約14〜18分。

辻調グループ校
濱本先生

ONE POINT [濱本先生のワンポイント]

豆乳焼きは、いろいろなきのこと相性抜群です。
ベーコンの代わりに鶏肉、えび、ほたてなどを入れてもおいしくできます。
焼きたてのあつあつをお召し上がりください。

ラザーニア

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約507kcal
塩分 約2.2g

パスタ………………4枚(60g)
(8×18cmの物)
塩…………………………少々
なす……………………… 2本
サダ油……………… 大さじ2
ゆで卵(輪切り)……… M寸2個分
バター……………………少々
ナチュラルチーズ…………150g
(クッキング用)
ホワイトソース(➡ 下記参照) ‥ 1½カップ
市販のミートソース………… 250g

使用する付属品
角皿(上段)

[8 グラタン]

1 下ごしらえをする

パスタは、塩少々を入れた湯で柔らかめにゆで、ざるに上げて水を切る。

なすは7mmの斜め切りにし、塩水につけてアク抜きをする。
水けをふき取り、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色を付ける。

2 焼く

グラタン皿に薄くバターを塗り、パスタ、なす、ミートソース、ゆで卵、ホワイトソース、チーズの順に2回重ねて入れる。

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.85

ホワイトソース

レンジ加熱

材料(3カップ分: グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分) 約326kcal
塩分 約0.7g

薄力粉…………………… 50g
バター…………………… 50g
牛乳………………… 3カップ
塩、こしょう ………………少々

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

[レンジ]

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

を
600W　約1分～1分30秒

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

を
600W　約7～8分

※途中で2～3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

■追加加熱するときは➡ P.21

マカロニグラタン

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約543kcal
塩分 約1.4g

マカロニ……………………… 80g
えび………………… 8尾(100g)
(尾と背わたを取り、半分に)
サラダ油、塩、こしょう ……各少々
ホワイトソース(➡ P.84) ‥‥3カップ
ナチュラルチーズ………… 80g
(クッキング用)
A 鶏もも肉(1cmの角切り) ‥ 100g
　マッシュルーム ……… 40g
　(缶詰、薄切り)
　たまねぎ(薄切り) ‥ ½個(100g)
　白ワイン ………… 大さじ2
　バター …………… 大さじ1
　塩、こしょう ………各少々

使用する付属品
角皿(上段)

[8 グラタン]

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、ふた、またはラップをして、庫内中央に置く。

を
600W　約6～7分

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら手動メニューの「レンジ」600Wであたためておく。

3 焼く

角皿にグラタン皿をのせ、上段に入れる。

を
自動8

●加熱時間の目安
約24分

●手動のとき➡ オーブン「予熱なし」210℃で、約20～25分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

田作り

レンジ加熱

材料

カロリー(全量) 約169kcal
塩分 約4.5g

ごまめ……30g
A しょうゆ……大さじ1½
　砂糖……大さじ1
　みりん……小さじ1

［レンジ］

1 ごまめを加熱する

ごまめを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に広げる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約1分30秒～2分

※途中取り出して混ぜる。

2 調味料を加熱する

別の大きめの耐熱容器にAを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約40秒～1分

加熱後、ごまめを加え、再びふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約1分

桜えびのふりかけ

レンジ加熱

材料

カロリー(小さじ1杯分) 約11kcal
塩分 約0.1g

桜えび……50g
塩……少々
青のり、いりごま……各大さじ1

［レンジ］

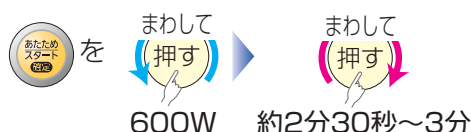
1 下ごしらえをする

桜えびはミキサーで粉砕し、塩を加える。

2 加熱する

耐熱性の平皿にえびを広げる。ふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約2分30秒～3分

※途中2～3回混ぜる。

3 仕上げる

加熱後、庫内から取り出し、冷ます。
冷めたら、青のり、いりごまを混ぜる。

■追加加熱するときは➡ P.21

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー(1/10量分) 約48kcal
塩分 約0.7g

水煮大豆……170g
昆布……10g
にんじん……¼本(50g)
こんにゃく……¼丁(60g)
ごぼう……50g
干ししいたけ……2枚
A 水……300ml
　(昆布・干ししいたけの戻し汁と合わせて)
　しょうゆ……大さじ1½
　砂糖……40g
　塩……小さじ¼

［レンジ］

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、
Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について➡ P.104

 を

600W　約9～10分

600Wの加熱終了後、

 を

300W　約30分

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることが
　あります。様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー(1/10量分) 約97kcal
塩分 約0.3g

黒豆……1カップ(140g)
A 砂糖……100g
　塩……小さじ¼
　重曹……小さじ¼
　しょうゆ……小さじ1½
　水……4カップ
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

［レンジ］

1 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
　割れた豆は取り除きましょう。

2 煮込む

一晩おいた黒豆にクッキングシート(または硫酸紙や
グラシン紙)の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.104

 を

600W　約12分

 2秒間押す

150W　約180～240分

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることが
　あります。様子を見ながら加熱してください。

えびチリソース

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約127kcal
塩分 約1.1g

えび……………………300g
片栗粉………………大さじ1
塩…………………………少々
A［サラダ油…………大さじ1½
　白ねぎ（みじん切り）……大さじ3
　しょうが、にんにく（みじん切り）
　……………………各小さじ½
B［中華スープ…………大さじ4
　トマトケチャップ……大さじ2
　砂糖、酒…………各大さじ½
　片栗粉……………小さじ2
　豆板醤（とうばんじゃん）……………小さじ1
　塩、ラー油………各小さじ¼

［レンジ］

1 下ごしらえをする
えびは尾を残して殻をむき、洗って背わたを取って、水けをふく。えびに塩をしてよくもみ、片栗粉をまぶしておく。

2 ソースを作る
耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を
600W　約1〜2分

加熱後、混ぜ合わせ、Bを加えて混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を
600W　約2〜3分

3 加熱する
熱々のソースの中にえびを加える。
ラップをして、庫内中央に置く。

 を
600W　約3〜5分

※途中1〜2回かき混ぜる。
　えびの色が変わり火が通るまで加熱する。

かれいの煮つけ

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約153kcal
塩分 約2.0g

かれい切り身‥ 4切れ（1切れ100g）
A［砂糖、しょうゆ ……各大さじ4
　酒………………………90ml
　みりん………………小さじ4
　水……………………120ml
　しょうが……………………適量
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

1 下ごしらえをする
かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2 煮る
かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.104

 を
600W　約9〜11分

 2秒間押す
150W　約14〜16分

ポイント!
落としぶたに皮がくっつくので、ふんわりと落としぶたをするとよいでしょう。

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約122kcal
塩分 約0.5g

白身魚切り身……………4切れ
（1切れ70〜80g）
A［塩、レモン汁 ……………各少々
　白ワイン……………大さじ2
たまねぎ（薄切り）…………½個
大正えび……………………4尾
生しいたけ…………………4枚
（適当な大きさに切る）
バター…………………………少々
アルミホイル（25cm角）……4枚

使用する付属品
角皿（下段）

［7 ホイル焼き］

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

 を
自動7

●加熱時間の目安
約23分

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」220℃で、約18〜24分。

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約239kcal
塩分 約1.0g

生ざけ切り身…… 4切れ（1切れ80g）
塩、こしょう…………………少々
しめじ…………………………100g
バター……………………大さじ3
A［酒……………………大さじ1
　しょうゆ………………大さじ1
アルミホイル（25cm角）……4枚

使用する付属品
角皿（下段）

［7 ホイル焼き］

1 下ごしらえをする
さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

 を
自動7

●加熱時間の目安
約23分

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」220℃で、約18〜24分。

■追加加熱するときは➡ P.21

塩さば

ヒーター加熱

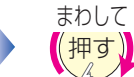
材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約291kcal
塩分 約1.8g
塩さば切り身……………… 4切れ
(1切れ100g)

付け合わせ
飾り切りきゅうり、青じそ、
はじかみしょうが……………適量

使用する付属品
角皿(上段)

［グリル］

1 **焼く**
角皿にアルミホイルを敷く。
塩さばを角皿の中央に寄せて並べ(➡ 下記参照)、
上段に入れる。

 を

さばをさけに代えて

塩ざけ 塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、
塩さばと同じ要領で焼けます。

ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約286kcal
塩分 約1.8g
ぶり切り身…… 4切れ(1切れ100g)

たれ
しょうゆ………………… 大さじ4
みりん…………………… 大さじ2
酒………………………… 大さじ1
砂糖……………………… 小さじ2

付け合わせ
飾り切り大根など……………適量

使用する付属品
角皿(上段)

［グリル］

1 **下ごしらえをする**
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹くしで穴をあける。
たれに約30分漬け込む。(ときどき裏返す)

2 **焼く**
角皿にアルミホイルを敷く。
ぶりを角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

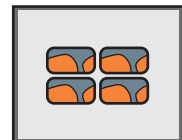
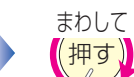
 を

■追加加熱するときは➡ P.21

さけのハーブ蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(2人分)
カロリー(1人分) 約140kcal
塩分 約0.3g
生ざけ切り身……………… 2切れ
(1切れ80～90g)
ローズマリー…………………適量
塩、こしょう ………………少々
パプリカ(赤・黄) …… 合わせて20g
(せん切り)
たまねぎ(せん切り)………… 80g
白ワイン………………… 大さじ1

付け合わせ
グリーンアスパラガス…………適量
(ゆでて、5～7cmに切る)

［18 さけのハーブ蒸し］

1 **下ごしらえをする**
さけに塩、こしょうをする。

2 **加熱する**
給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
耐熱性の平皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせる。
ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせた平皿をふたなしで庫内中央に置く。

 自動18   ●加熱時間の目安 約9分

12度押す(ダイヤルをまわしても選べます)

お好みでラビゴットソースをかける。

●手動のとき➡「300Wスチーム」で
約8分30秒～9分30秒。

ラビゴットソース

材料(2人分)
カロリー(1人分) 約41kcal
塩分 0g
たまねぎ(みじん切り)……… 25g
ピーマン(みじん切り)……… ½個
トマト……………………… ¼個
(皮と種を取ってみじん切り)
白ワインビネガー※ …… 大さじ1½
白ワイン、オリーブ油 ‥ 各大さじ1
砂糖………………………… 大さじ½

すべての材料を容器に入れて、
よく混ぜる。

※ワインビネガーの種類により味が
変わるので量を調節してください。

豚ともやしの蒸し物

レンジ+スチーム加熱

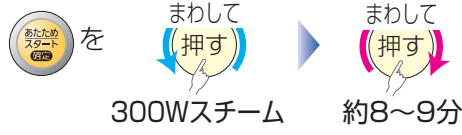
材料
（2人分）
カロリー（1人分）約277kcal
塩分 約0.1g

豚ロース薄切り肉…………200g
酒…………………………小さじ2
もやし……………………100g
かいわれ菜………………適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする
豚肉は酒で下味を付けておく。
もやしは洗って水けを取る。

2 蒸す
給水タンクの350の線（満水）まで水を入れる。
もやしを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に並べ、
その上に豚肉を並べる。ふたなしで庫内中央に置く。

 を ▶
まわして 押す 300Wスチーム　まわして 押す 約8～9分

加熱後、かいわれ菜を適当に切り、
皿に盛り付け、お好みのたれをかける。

ポイント！
でき上がりにごまみそやぽん酢をかけるとより
一層おいしくいただけます。

鶏の酒蒸し

レンジ加熱

材料
（2人分）
カロリー（1人分）約322kcal
塩分 約0.4g

鶏もも肉………………1枚（250g）
塩、酒……………………各少々
A ［しょうが（薄切り）…………適量
　 ［白ねぎ（薄切り）…………適量

付け合わせ
きゅうり、トマト、ラディッシュ
……………………………適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする
鶏肉の皮目にフォークなどで
ところどころに穴をあける。
軽く塩をして耐熱容器に
入れて酒をかけ、
10分ほどおく。

2 加熱する
鶏肉にAをのせ、ラップまたは
ふたをして庫内中央に置く。

 を ▶
まわして 押す 600W　まわして 押す 約3～4分

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ラップをしたまま約10分間蒸らす。

3 盛り付ける
鶏肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に
盛り付け、お好みのたれをかける。

■追加加熱するときは➡ P.21

ハンバーグステーキ

ヒーター加熱

材料
（4個分）
カロリー（1個分）約297kcal
塩分 約1.2g

ひき肉（牛280g ／豚120g）
※牛：豚=7:3がおいしさのコツ
たまねぎ……………1個（200g）
バター…………………大さじ1
サラダ油…………………適量
パン粉…………½カップ（25g）
牛乳……………………大さじ4
塩………………………小さじ½強
ナツメグ、こしょう …………各少々

付け合わせ
しめじ、にんじん、かぶ、
セロリなど（いためる）………各適量

使用する付属品
角皿（上段）
［オーブン］

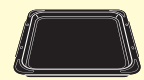
1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで透きとおるまで
しっかりいため、冷ましておく。
※いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。
　熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを加え、
ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、4等分する。

3 予熱する　予熱時間：約14分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を ▶
まわして 押す 予熱あり　まわして 押す 220℃

4 焼く
手に油をぬり、両手でキャッチボールするように
生地をたたいて空気を抜く。
中央はくぼませず、厚さ2cmの小判形にまとめる。
予熱完了後、角皿に並べ、上段に入れる。

 を
まわして 押す 約18～23分

鶏肉のロースト

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約338kcal
塩分 約1.9g
鶏もも肉‥‥‥‥‥ 2枚(1枚250g)
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
たれ
粒マスタード‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
白ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ3
付け合わせ
サラダ菜、イタリアンパセリ、
プチトマト‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

使用する付属品
角皿(上段)

[16 鶏の照り焼き]〈強〉

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切り目を入れて平らにする。
皮目を上にしてフォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
鶏もも肉を半分に切る。

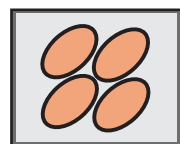
2 たれに漬け込む
肉に塩をすり込む。
たれと肉をビニール袋に入れ、30分以上漬け込む。

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
漬け込んだ肉を袋から取り出し、
皮目を上にして角皿の中央に
寄せて並べ、上段に入れる。

ヘルシーメニュー 自動16 ▶ 仕上がり 1度押す ▶
7度押す 〈強〉
(ダイヤルをまわしても選べます)

押す ●加熱時間の目安 約22分

●手動のとき➡「グリル(上段)」で、約19〜22分。

鶏手羽元の香味焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約316kcal
塩分 約1.6g
鶏手羽元‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 12本
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ3
青ねぎ、しょうが(みじん切り)‥各大さじ1
豆板醤(とうばんじゃん)‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
付け合わせ
白髪ねぎ、チャービル、
パプリカ(みじん切り)など‥‥‥適量

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、
手羽元をフォークなどでつつく。

2 たれに漬け込む
たれの材料を混ぜる。
たれに手羽元を漬け込み、約1時間おく。

3 予熱する 予熱時間：約13分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を まわして 押す ▶   まわして 押す
予熱あり 210℃

4 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
漬け込んだ手羽元を角皿の中央に寄せて並べ、
予熱完了後、上段に入れる。

 を   まわして 押す

約20〜30分

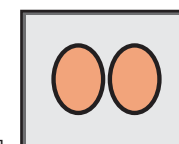
■追加加熱するときは➡ P.21

鶏の照り焼き

[16 鶏の照り焼き]

1 下ごしらえをする
鶏肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークで
ところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、
味のしみ込みをよくするため)

2 たれに漬け込む
たれを合わせ、肉を約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
漬け込んだ肉を皮目を上にして
図のように中央に寄せて角皿に
並べ、上段に入れる。

ヘルシーメニュー 自動16 ▶ 押す ●加熱時間の目安 約18分
7度押す(ダイヤルをまわしても選べます)

●手動のとき➡「グリル(上段)」で、約15〜18分。

ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約325kcal
塩分 約0.8g
鶏もも肉‥‥‥‥‥ 2枚(1枚250g)
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
付け合わせ
ししとうがらし‥‥‥‥‥‥‥‥適量

使用する付属品
角皿(上段)

鶏肉を食べよう

鶏肉は高たんぱく、低脂肪でヘルシーな食材です。
ビタミンやコラーゲンが含まれているので美容や健康の手助けになります。
鶏肉は部位によっていろいろな料理が楽しめます。
脂肪が多く赤身のもも肉はから揚げなどに、ゼラチン質と脂肪が多い手羽先や手羽元は
煮込みなどの料理におすすめです。

一口とんかつ

ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約268kcal
塩分 約0.4g

豚ヒレ肉(一口かつ用)…………12枚(400g)
塩、こしょう……………少々
薄力粉……………適量
溶き卵……………適量

衣
パン粉……………1カップ(50g)
サラダ油……………大さじ2

付け合わせ
キャベツ、サラダ菜など……………適量

使用する付属品
角皿(上段)

[15 ヘルシーフライ]

1 衣を作る
直径20cmの耐熱皿にパン粉を入れ、油をかけて混ぜる。
皿にパン粉を広げ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W　まわして 押す 約2分30秒～3分30秒

途中で2～3回取り出して、混ぜる。
濃いめに色付くまで、様子を見ながら加熱する。

ポイント!
パン粉は皿の形状により色の付き具合が変わります
様子を見ながら加熱してください。

2 衣を付け、焼く
肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、衣の順番に付ける。
衣を付けた肉を角皿にのせて、上段に入れる。

 自動15 押す　●加熱時間の目安 約17分

6度押す(ダイヤルをまわしても選べます)

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」230℃で、約13～18分。

一口とんかつをアレンジして

豚肉のチーズロールフライ

●豚薄切り肉に塩、こしょうをし、にんじん、さやいんげん、プロセスチーズなどを巻いて、衣を付け、一口とんかつと同じ要領で焼く。

■追加加熱するときは➡ P.21

しょうがみそ風味のチキンカツ

ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約292kcal
塩分 約2.1g

鶏胸肉(皮なし)……2枚(1枚200g)
こしょう……………適量
A ┌おろししょうが……大さじ1
　│みりん……………小さじ2
　│砂糖……………小さじ½～1
　│(みその味で加減)
　│合わせみそ……………50g
　│(みそ汁用や信州みそでも可)
　│パルメザンチーズ(粉)‥大さじ1
　│青じそ(みじん切り)……2～3枚
　│おろしにんにく……小さじ¼
　└一味とうがらし……………適量
B ┌卵……………M寸1個(正味50g)
　└水、サラダ油……各小さじ2

衣
パン粉……………80g
サラダ油……………小さじ2

付け合わせ
セロリの若葉……………適量
(またはホワイトセロリ)
レモン(くし切り)……………4個

使用する付属品
角皿(上段)

[15 ヘルシーフライ]

1 下ごしらえをする
鶏胸肉の水けをふき取り、1枚を6等分に切り分け、
軽くこしょうをふる。ボールにAを入れてよく混ぜ、
肉を入れる。10分間漬けて味を付ける。

2 衣を作る
直径20cmの耐熱皿にパン粉を入れ、油をかけて混ぜる。
皿にパン粉を広げ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W　まわして 押す 約1分40秒～約2分

取り出して混ぜ、再び庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W　まわして 押す 約2～3分

※途中2～3回混ぜながらきつね色になるまで加熱する。

ポイント!
パン粉は皿の形状により色の付き具合が変わります
様子を見ながら加熱してください。

3 焼く
Bを混ぜ合わせて溶き卵を作り、みそを付けたままの肉に
溶き卵、衣の順番に付ける。
角皿に並べ、上段に入れる。

  自動15 押す　●加熱時間の目安 約17分

6度押す(ダイヤルをまわしても選べます)

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」210℃で、約18～23分。

辻調グループ校
若林先生

ADVICE [若林先生のアドバイス]

カプサイシンの脂肪燃焼効果をねらって一味とうがらしを利かせても
よいでしょう。
トマトの角切りをポン酢であえ、ソース代わりに添えると彩りもよく、
ヘルシーにいただけます。

かぼちゃの煮物

レンジ加熱

材料
(2人分)
カロリー(1人分) 約101kcal
塩分 約1.4g

- かぼちゃ……300g
 (4cmのくし形切り)
- A 砂糖……大さじ2
- 薄口しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 水……160ml

[レンジ]

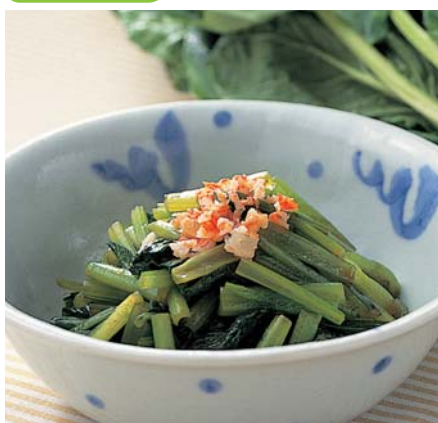
1 下ごしらえをする
かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

2 煮る
ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

 を 600W   約7分

 150W 2秒間押す まわして押す 約10分

青菜のあえ物

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約45kcal
塩分 約0.7g

- 小松菜……300g
- A ごま油……大さじ1
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……小さじ½

[10 ゆで葉果菜]

1 小松菜をゆでる
小松菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 自動10   ●加熱時間の目安 約5～6分

1度押す(ダイヤルをまわしても選べます)

2 あえる
加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約5～6分。

冷蔵庫の野菜で

冷蔵庫にある物や買い置きの野菜を使って手軽に作れる「あえ物」を作ってみましょう。
簡単にスピーディーに作れます。
お好みのたれやドレッシングであえてもよいでしょう。

■追加加熱するときは➡ P.21

野菜のバター蒸し

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約178kcal
塩分 約1.0g

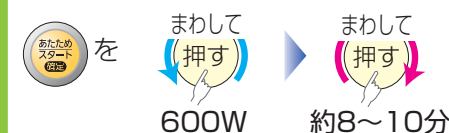
- A キャベツ……5～6枚(250g)
- にんじん……70g
- アスパラガス……4～5本(60g)
- ベーコン……3枚
- ソーセージ……4本
- オリーブ油……小さじ2
- バター(小さく切る)……16g

調味料
- B 水……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉……小さじ1
 (混ぜる)
- 粒マスタード……適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする
キャベツは葉の固い部分を切り取り、一口大に切る。
にんじんは厚さ1.5mmの半月切りにする。
アスパラガスは固い部分を切り落とし、長さ3～4cmの斜め切りにする。
ソーセージは適当な大きさの斜め切りにする。
ベーコンは1.5cm幅に切る。

2 加熱する
深めの耐熱容器にAとオリーブ油を入れて、よく混ぜる。
バターを散らしてのせ、ラップをして庫内中央に置く。

 を 600W 約8～10分

3 仕上げる
加熱終了後、Bを加えてよく混ぜ、器に盛り付ける。
お好みで粒マスタードを添える。

ADVICE [若林先生のアドバイス]
季節に合わせてお好みの野菜を選んでご使用ください。
調味料はよく混ぜておきます。
そして野菜にまんべんなくかけて手早く混ぜ合わせましょう。

野菜のうま煮

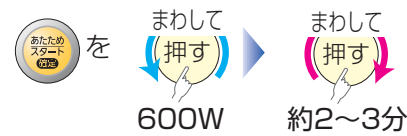
レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約286kcal
塩分 約1.4g

豚バラ肉（一口大に切る）……200g
にんじん（小さめの乱切り）……½本（100g）
ごぼう（乱切りして水につけておく）……1本（150g）
こんにゃく（小さめの乱切り）……½丁（125g）
ゆでたけのこ（小さめの乱切り）‥100g
干ししいたけ……2～3枚
（水で戻して4つ切り）
A［砂糖……大さじ2½
　しょうゆ、みりん……各大さじ2
　だし汁……1カップ
　（干ししいたけの戻し汁と合わせて）
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

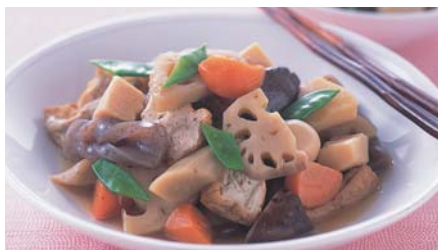
1 下ごしらえをする
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す 600W   まわして押す 約2～3分

加熱後、よく混ぜる。

2 煮る
残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.104

 を まわして押す 600W   まわす 約7～9分   仕上がり 150W 2秒間押す   まわして押す 約18～22分

冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約143kcal
塩分 約2.1g

冷凍和風ミックス野菜
（にんじん、さといも、たけのこ、生しいたけ）……500g
こんにゃく……100g
（厚さ5mmに切り、手綱にする）
厚あげ（一口大に切る）……150g
A［だし汁……2カップ
　砂糖……大さじ3
　しょうゆ……大さじ3
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

1 だしを作る
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして押す 600W   まわして押す 約1～3分

2 加熱する
加熱しただしが熱いうちに、凍ったままのミックス野菜、こんにゃく、厚あげを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.104

 を まわして押す 600W   まわす 約14～16分

仕上がり 150W 2秒間押す まわして押す 約19～21分

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

■追加加熱するときは➡ P.21

野菜のカレー煮

［12 野菜のカレー煮］

1 下ごしらえをする
れんこんは酢水につけてアクを抜いておく。

2 下加熱をする
耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を まわして押す 600W まわして押す 約10分

3 煮る
下加熱したAに、ベーコン、白ワイン、カレールーを加え、混ぜてルーを溶かす。
ルーが溶けたら、トマトペーストも加え、さらに混ぜる。
水を加え、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。
落としぶたについて➡ P.104

 ヘルシーメニュー 自動12 押す ●加熱時間の目安 約13分

3度押す（ダイヤルをまわしても選べます）

4 仕上げる
加熱後、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみを付ける。
盛り付けてパセリのみじん切りを散らす。
●手動のとき➡「レンジ」500Wで約13分。

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約286kcal
塩分 約1.6g

A［キャベツ（ざく切り）……200g
　れんこん……100g
　（薄い半月切り）
　じゃがいも……200g
　（5mmの半月切り）
　たまねぎ（薄切り）……½個
　にんにく（薄切り）……½片
　赤とうがらし（種を取る）‥1～2本
　バター……30g
　塩、こしょう……適量
ベーコン（拍子木切り）……100g
白ワイン……¼カップ
市販のカレールー……30g
（きざんでおく）
トマトペースト……大さじ½
水……1¾カップ
片栗粉……大さじ½
（水大さじ1で溶く）
パセリ（みじん切り）……大さじ1
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

ADVICE［若林先生のアドバイス］

辻調グループ校
若林先生

小たまねぎやなす、オクラ、パプリカ、しいたけ、エリンギ、ズッキーニ、さつまいも、かぼちゃなどを使ってもよいでしょう。
ベーコンの代わりにソーセージやハムでもおいしくできます。
赤とうがらしは、お好みで量を調節してください。

ラタトゥイユ

レンジ加熱

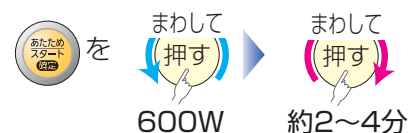
材料
（4人分）
カロリー（1人分）約102kcal
塩分 約0.7g

トマト（皮と種を取る）‥1個（150g）
ズッキーニ（種を取る）‥1本（110g）
たまねぎ‥‥‥‥‥‥大½個（150g）
なす‥‥‥‥‥‥‥‥‥½個（100g）
パプリカ‥‥‥‥‥‥‥1個（150g）
ピーマン‥‥‥‥‥‥‥‥3個（90g）
にんにく（みじん切り）‥‥‥‥‥1片
オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½

［レンジ］

1 下ごしらえをする
トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切る。
たまねぎは20gをみじん切り、残りとその他の野菜は2〜3cmの角切りにする。

2 下加熱をする
深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、オリーブ油を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ／ まわして 押す 約2〜4分

茶色に色付くまで加熱する。さらになすを入れて油をからめ、ふたをして庫内中央に置く。
（油を使って加熱することで、なすを色止めします）

 を
まわして 押す 600W ／ まわして 押す 約1分30秒〜2分30秒

3 煮る
加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ／ まわして 押す 約20〜25分

具だくさんスープ

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約124kcal
塩分 約1.4g

A ごぼう（皮をこそげる）‥‥100g
　にんじん‥‥‥‥‥½本（100g）
　大根‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
　たまねぎ‥‥‥‥‥¼個（50g）
　生しいたけ‥‥‥‥‥‥‥‥5枚
　じゃがいも‥‥‥小1個（100g）
　鶏もも肉（皮なし）‥‥‥‥150g
B だし汁（昆布だし）‥‥‥3カップ
　酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
　薄口しょうゆ‥‥‥‥大さじ1½
直径約25cmの耐熱ガラス製ボール

［レンジ］

1 下ごしらえをする
Aを1cmの角切りにし、鶏もも肉はサッと湯通ししておく。

2 加熱する
直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ／ まわす 約13〜15分

仕上がり 2秒間押す 150W ／ まわして 押す 約25分

■追加加熱するときは➡ P.21

八宝菜風炒め（いた）

ヒーター加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約263kcal
塩分 約3.7g

手羽先‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4本
（先を切り落とし、さらに縦半分に切る）
A しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
　砂糖・酒‥‥‥‥‥‥‥各大さじ1
　ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
　片栗粉‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
豚バラ薄切り肉（4cmに切る）‥100g
白菜（1×4cmの拍子木切り）‥100g
青梗菜（ちんげんさい）（1×4cmの拍子木切り）‥2株
たけのこ（薄切り）‥‥‥‥‥‥100g
万能ねぎ（2cmに切る）‥‥‥50g
ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
B 中華スープ‥‥‥‥‥‥¾カップ
　オイスターソース‥‥‥大さじ2
　しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
　砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
　（合わせておく）
片栗粉（同量の水で溶く）‥‥大さじ1
ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

使用する付属品
角皿（上段）

［13 八宝菜風炒め］

1 下味を付ける
手羽先はAに約10分漬け込む。
豚バラ肉は加熱する直前に手羽先と混ぜ合わせ、下味を付ける。
切った野菜にごま油で下味を付けておく。

2 下加熱をする
耐熱ガラス製ボールに合わせておいたBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ／ まわして 押す 約3分

加熱後、水溶き片栗粉を加えとろみを付け、ごま油を入れる。

3 焼く
角皿に白菜、青梗菜（ちんげんさい）、万能ねぎを並べ、その上をおおうように、たけのこ、豚肉、手羽先を並べる。
角皿を上段に入れる。

 自動13 押す
●加熱時間の目安 約18分

4度押す（ダイヤルをまわしても選べます）
加熱後、下加熱したBのボールに移し、混ぜ合わせる。
●手動のとき➡「グリル」で約17〜20分。

ADVICE［宮崎先生のアドバイス］

豚バラ肉は味がしみ込みやすいので、焼く直前に手羽先と合わせて下味を付けます。
野菜から水分が出るので、ソースのとろみは少し固めにするとよいでしょう。

IDEA　COOKING

必見！レンジの便利わざ

■豆腐の水切り
揚げ物・いため物に
①耐熱皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。
②1丁（約400g）につき、手動メニューの「レンジ」300Wで約4～5分。（½丁のときは約1分30秒～2分30秒）
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、5分おく。

■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、手動メニューの「レンジ」300Wで約20秒。（大きさによって様子を見ながら）

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①干ししいたけを耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

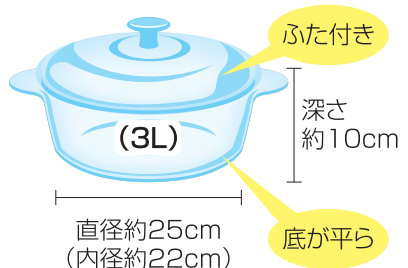
■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム（200～500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して「－10℃」または「－5℃」に合わせて「あたため」ボタンを押す。

■バターを溶かす
①耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
②50gにつき手動メニューの「レンジ」600Wで約40～50秒。（固さによって様子を見ながら）
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

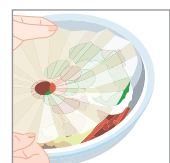
■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」300Wで約1分30秒。
※固さは牛乳の量で調節する。

■いちごジャム
材料
いちご（へたをとる）‥‥ 300g
A［砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 150g
　レモン汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
　サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 1～2滴

①いちごを深めの耐熱容器に入れ、Aを全体にふりかける。
②ふたなしで庫内中央に置き、手動メニューの「レンジ」600Wで約12～16分加熱。
③途中で2～3回かき混ぜる。
※レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

煮込みに使う容器、落としぶたについて

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●穴をあけたクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を使います。
金属製の物は避けてください。

tsuji
辻調グループ校

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校

〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

青字のメニューは、辻調グループ校
若林知人先生（西洋料理）、
濱本良司先生（日本料理）、
宮崎耕一先生（中国料理）監修の
自動メニューレシピです。
（メニュー名の下にコック帽のイラストを記載）
料理のアドバイスを紹介しています。

赤字のメニューは、辻調グループ校
若林知人先生（西洋料理）、
大庭浩男先生（洋菓子）、
浅田和宏先生（製パン）からのワンポイントや
レベルアップのアドバイスを紹介しています。

7 メニュー アイデアクッキング

料理レシピ編目次

栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず
9メニュー

やっぱり主役は 肉のおかず
9メニュー

毎日食べたい 魚介・豆のおかず
12メニュー

おなか大満足 ご飯・卵・グラタン
8メニュー

幸せいっぱい、大好き スイーツ
14メニュー

楽しくメイキング ピザ・パン・ソース
9メニュー

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。
分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、
写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
※青字、赤字のメニューについて（➡ P.105）

●は「自動メニュー」で作れます。　●はヘルシーメニューです。

次ページへつづく